மங்கையர் மலர்



MANGAYARMALAR ஆகஸ்ட் 2002 விலை ரூ. 15

தி சென்னை சில்க்ஸ் வழங்கும்

ஆடித் தள்ளுபடி!

பட்டு, ரெடிமேட்ஸ் மற்றும் அனைத்து ஜவுளிகளுக்கும்

10% முதல் 50% வரை தள்ளுபடி!

ஜூலை 1 முதல் ஆகஸ்ட் 16 வரை

- உங்கள் வசதிக்காகவே ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் எங்கள் சேவை தொடரும்
- அனைத்து கிரெடிட் கார்டுகளும், ஃபாரின் கரன்ஸிகளும் ஏற்கப்படும்.

தமிழகத்திலேயே மிகப் பிரம்மாண்டமான ஜவுளி மாளிகை



தி சென்னை சில்க்ஸ்

23, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17. போன் : 4310888

ஆடைகளில் எல்லோருக்கும் எல்லாமுமே.

Visit us at www.thechennaisilks.com

மங்கையர் மலர்

மலர் : 22
இதழ் : 7

ஆகஸ்ட்
2002





சுதந்திர தினம் -
கொஞ்சம் சிந்திக்கலாம்!

பெருமைமிகு பெண்மணிகள்

'மினி' தொடர்கதை

'பயோ' புரட்சி

'அர்ச்சகர்' பிரச்சனை





இன்டர்நெட் முகவரி :
http://www.mangayarmalarmonthly.com

நிச்சயதார்த்தத்தில் பரிமாறிய ஆமை வடை சூப்பர். செய்த மாமி சொன்னார் – 1 கப் கடலை பருப்புடன் ½ கப் பயத்தம் பருப்பு ஒரு சிறிய கைப்பிடி உளுத்தம் பருப்பு இவைகளுடன் உப்பு, காரம், காயம் போட்டு அரைத்த மாவுடன் 1 சுமார் கரண்டியளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து, மல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு வடை தயாரிக்க சுவையைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம்.

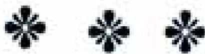
– திருமதி வாசுதேவன்.





வாழைத்தண்டு தயிர் பச்சடி செய்ய, வாழைத்தண்டை மட்டும் அரைக்காமல் கூடவே, ஒரு பச்சை மிளகாய், சிறிய இஞ்சித் துண்டு, கொஞ்சம் புதினா, உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலந்து தாளித்தால் ஆஹா என்ன சுவை என்ன சுவை வாழைத்தண்டு தயிர்ப்பச்சடி!

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வாழைக்காய், பூவை நறுக்கும் முன்பே சிறிது உப்பை இரண்டு கைகளிலும் தடவி பின்பு நறுக்கினால் கைகளில் பிசுபிசுப்பே ஒட்டாது.

- என். விஜயலெட்சுமி.





சாதனை 'ஜுரம்!'

'நானும் ஏதாவது சாதனை செய்ய வேண்டும்', 'என் தனித்துவத்தை, திறமையைக் காட்ட வேண்டும்' ஒவ்வொருவருக்கும் இன்று இப்படி ஓர் எண்ணம், ஆதங்கம் கொழுந்து விட்டு எரிகிறது.

காரணம் சாதனை செய்கிறவர்கள் போற்றப்படுகிறார்கள். இது சரி. ஆனால் அப்படிச் செய்யாதவர்களை மற்றவர்கள் குறைவாகப் பார்ப்பதால் வருகின்ற சிக்கல்தான் இது.

சாதனை என்றவுடனேயே அவர்கள் பெரிய பிஸினஸ் மேக்னெட்டாக இருப்பதில் இருந்து, குறைந்தபட்சம் டி.வி.யிலே 'எனக்கு நடிகை...வை ரொம்பப் பிடிக்கும்' என்று சொன்னவராவாவது இருக்க வேண்டும் என்ற நிலை வந்து விட்டதுதான் காரணம்.

ஒருவர் பத்து பேருக்குத் தெரிந்தவராக இருப்பதுதான் சாதனை, நாலு பேரால் புகழப்பட்டால்தான் பெருமை என்பதெல்லாம் இன்றைய ஃபேஷன். அவரவர் குடும்பம், குழந்தைகள் என்று வாழ்பவர்களைக் கூட 'இந்த' சமூகம் விடுவதில்லை.

"என்னது பொழுதன்னிக்கும் சாம்பார் ரசம்? வெளியே வா பெண்ணே உனக்காக இந்த உலகம் காத்திருக்கிறது!"

"அடேடே உன் பையன் ஃபேன்ஸி காம்படிஷன்ல இல்லையா? என் பொண்ணு டான்ஸ் ரிகர்ஸல்லேர்ந்து இப்பதான் வந்தா. சின்னதா ஒரு போட்டியிலயாவது சேர்த்து விடேன்!"

இப்படி நிறைய நிறைய... அமைதியாக வாழுகின்ற பெண்களுக்குக் கூட மெதுவாக இந்த ஜுரம் பரவ ஆரம்பித்து விட்டது. தானும் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற பதைபதைப்பு அதிகமாகி விட்டது.

முன்பெல்லாம் - ஏன் இப்போதும் கூடத்தான் - சினிமாக் கனவுகளோடு ரயிலேறி சென்னை வந்து விடும் இளம்பெண்கள் உண்டு. இவர்களெல்லாம் பத்மினி, சாவித்ரி ரேஞ்ச் என மற்றவர்கள் 'ஏற்றி' விட்டதால், தானே பெரிய ஸ்டாராகி விட்ட நினைப்பில் வந்தவர்கள். அதிலே சிலருக்கு அதிர்ஷ்டமும் அடிப்பது உண்டு. சமூகத்தின் இளையதலைமுறையிடம், சில 'அழகிய' பேரிடம் மட்டுமே இருந்த விஷயம் இது.

இன்று வயசு, அழகு, குடும்ப நிலை, தேவையா இல்லையா என எதுவுமே பார்ப்பதில்லை. தானும் ஏதாவது செய்து தன் பேரையும் பத்து பேர் அறியும் 'சாதனை'யைச் செய்து விட வேண்டும் என்று தணியாத ஆர்வம் நிறைய பெண்களை ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

சரி, இதிலென்ன தவறு இருக்கிறது? பெண் என்றாலே குடும்பம், சமையலறைதானா? ஏதேனும்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருப்பதில் தவறென்ன?

தவறில்லைதான். ஆனால் அது அதிகமாகப் போகும் போது ஏற்படும் விளைவுகளைத்தான் நாம் இன்று பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். குடும்பம் எனும் அமைப்பிலே தானும் ஓர் அங்கம் என்கின்ற எண்ணம் பெண், ஆண் எல்லோருக்குமே இருந்தால் தான் இந்தத் 'தனித்துவ ஜுரம்' இல்லாமல் குடும்ப அமைப்பு வெற்றியடைய முடியும்.

இல்லாமல் ஒவ்வொருவருமே தங்களின் முக்கியத்துவத்தைக் காண்பித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை ஒரு வெறியாக வளர்த்துக் கொள்ளும் போது நிறைய சிக்கல்கள் வாழ்க்கையிலே ஏற்பட்டு விடுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒரு தேவையை நிறைவேற்ற இந்த உலகில் பிறக்கிறான். ஒவ்வொருத்தருக்கும் ஒவ்வொரு டேஸ்ட். ஓவியர்கள் அழகாகப் படம் வரையும் போது, மனித முகங்களை அச்சு அசலாக வரையும் போது பார்க்க எனக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கும். இது இறைவன் கொடுக்கும் வரம். இயல்பாக அவர்களுக்கு இருக்கும் ஆர்வம் பிறகு தங்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் போது பிரமாதமாக ஒளிவிடுகிறார்கள்.

பேசும் கலை, எழுத்து, நிர்வாகத் திறமை இவையெல்லாமே இப்படித்தான். சிலருக்குக் குடும்ப அமைப்பில் ஆர்வம் இருக்கும். ஓர் இளம்பெண்,

"என்னுடைய வேலையா, குடும்பமா எனும் கேள்வி எழும் போது நான் குடும்பத்திற்காக வேலையை விட்டு விடுவேன்' என்றாள். இது அவளின் ஆர்வம்.

சிலருக்கு அமைதியாக சமையல், பிள்ளைகள், குடும்பம் என அமையும். அவர்களையெல்லாமும் இன்றைய சமூக அமைப்பு சீண்டிக் கொண்டு இருக்கிறது.

ஒருமுறை எல்லோரும் கிராமங்களின் வழியாகப் போய்க் கொண்டிருந்த போது ஒருவர் சொன்னார், "சே... இவங்கள்ளாம் எவ்வளவு நேரத்தை வேஸ்ட் பண்றாங்க. 'ஹாய்'யா வரப்பு மேல உக்காந்துக்கிட்டு..." என்று அலுத்துக் கொண்டார்.

நான் குறுக்கிட்டேன், "நீங்க இப்படி பரபரன்னு எப்பவும் பிஸியா இருக்கீங்களே... எதுக்காக..."

"ஏன், நிம்மதியா வாழறதுக்குத்தான்."

"அவங்களும் நிம்மதியாதான் வாழறாங்க. எதுக்காக எல்லோரும் ஓடிக்கிட்டே இருக்கணும்னு நினைக்கிறீங்க...?" என்றேன். ஒரு

கணம் திகைத்தவர் பிறகு சிரித்தார்.

(ஆனால் சோம்பேறித்தனத்திற்கும், அமைதியான வாழ்க்கைக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. சோம்பேறியாக கண்ணை மூடிக் கொண்டு நான் அமைதியா இருக்கேன் என்றால் அதில் அர்த்தம் இல்லை. தூக்கத்திற்கும், தியானத்திற்கும் இருக்கும் வித்தியாசம் தான் இது)

புகழ், பெருமை, மாலைதான் வெற்றிகரமான வாழ்க்கை என்பது இல்லை. இப்படி வாழ்கின்ற வெளிச்சத்துக்கு வந்த பலரும் அவரவர் அந்தரங்க வாழ்க்கையில் எத்தனை வருத்தப்படுபவர்களாக இருப்பார்கள் தெரியுமா? எந்நேரமும் மனப்போராட்டம் தான். பல பிரபலமானவர்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் படுகின்ற துயரங்களைப் பார்க்கும் போது 'ஐயோ பாவம்' என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றும்.

வாழ்க்கையில் நாம் எங்கு இருக்கிறோம், நமக்கு என்ன தேவை என்பதை மிகச் சரியாக உணர்ந்துக் கொண்டு விட்டோமானால் இன்றைய பல குடும்பச் சிக்கல்களுக்கு விடை கிடைத்து விடும். வேலைக்குச் செல்லும் மருமகள் ஒருவிதத்தில் குடும்பத்திற்கு உதவுகிறாள். வீட்டிலுள்ள மருமகள் வேறு விதத்தில் உதவுகிறாள். இதை அனைவருமே புரிந்து கொண்டால் எந்த பிரச்னையும் ஏற்படாது. அடுத்த வீட்டுப் பெண் பேங்க்கில் வேலை செய்கிறாள், நான் வெறுமனே இருக்கிறேன் எனத் துயரப்பட வேண்டியதில்லை.

ஒவ்வொருவரும் அவரவர் நிலையில் எப்படிப் பயனுடையவர்களாக இருக்கலாம் என்று ஆராய்ந்து தெளிவதே நல்ல வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாக இருக்கும்.

'நான் இன்னாராக இருக்கிறேன், எனக்கு இது இறைவன் கொடுத்த வரம்' எனப் பெருமையோடு வாழ்வதுதான் சிறப்பு. அந்த வாழ்க்கையை எப்படி அழகாக வாழலாம் என மனச் சஞ்சலமின்றி திட்டமிட்டுக் கொண்டால் நல்லவண்ணம் வாழலாம். 'அவர் அப்படி', 'இவர் இப்படி' என்பதெல்லாம் குப்பையாக ஒதுக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் பெருமைக்குரியவளே.

மனதில் அழகும்
தன்னம்பிக்கையும்
தெளிந்த அறிவும் இருந்தால் அதுதான் நாம் வாழ்ந்ததன் சாதனை.

நம் நாட்டு இராணுவத் தலைமையதிகாரியான ஜெனரல் பத்மநாபனின் துணைவியார் தமிழ்நாட்டுப் பெண் என்பதற்காக மட்டும் நாம் பெருமைப்பட வேண்டும் என்பதில்லை. மருத்துவராக வேண்டும் என்கிற கனவைப் பொருளாதார சூழல் காரணமாக கைவிட்ட இவர் பிறகு ஒரு ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியாவதற்கு முயற்சி செய்யலாமே என்று திட்டம் போட்டார். ஆனால் விதிவசத்தால் படிப்பைப் பாதியிலேயே விட்டு விட்டு ராணுவ உலகத்தில் காலடியெடுத்து வைக்கும்படி ஆகிவிட்டது.

தமிழை விட்டால் வேறு பாஷை தெரியாது. சென்னை, தஞ்சாவூரை விட்டால் வேறு உலகம் தெரியாது என்று இருந்த அச்சிறு பெண் அன்று திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சந்திகட்டிற்கு முதன் முறையாக விமானத்தில் பிரயாணம் செய்தார். அதன் பின் அவரது வாழ்க்கைப்



எங்களுக்கு எல்லாமே சவால்கள்தான்!



பயணத்தின் பாதையில் ஆயிரமாயிரம் அசாதாரணமான சம்பவங்களும் அனுபவங்களும்.

இன்று நம் நாட்டிற்குப் பெருமைசேர்க்கும் வண்ணம் ராணுவத்திலுள்ளவர்களின் மனைவிகள் நலவாழ்வு சங்கத்தின் (AWWA) தலைவியாக தன்னுடைய நிர்வாகத் திறமை மற்றும் சிறந்த தலைமைதாங்கும் திறனினால் ராணுவ உலகத்திலுள்ளவர்களின் அன்பையும் மதிப்பையும் ஏராளமாக சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார் திருமதி ரூபா பத்மநாபன்.

நம் நாட்டிற்காகச் சந்தோஷமாக தங்கள் பங்கை செய்யும் இவரைப் போன்ற வீராங்கனைகளை இந்த சுதந்திர தின நாளில், இவர்களது தேசபக்திக்காகவும், ராணுவ உலகின் மீது இவர்கள் வைத்திருக்கும் அதீதமான பக்திக்காகவும், பெருமைக்காகவும், வெளியுலகம் அறியாமல் இவர்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் ஏராளமான தியாகங்களுக்காகவும் பாராட்டி ஒரு பெரிய சல்யூட் அடிக்கலாம். திருமதி ரூபா பத்மநாபனுடன் நடந்த சம்பாஷணையின் தொகுப்பு.....



கேள்வி: இராணுவ உலகில் முதன் முறையாக காலடியெடுத்து வைக்கும் நேரத்திலிருந்து நானா வட்டத்தில் ஒரு ராணுவ அதிகாரியின் மனைவி எவ்வாறு, எப்படிப்பட்ட பரிணாம வளர்ச்சி அடை கிறாள்?

ரூபா : இராணுவ உலகத்து வாழ்க்கையை நான் மூன்று காலகட்டங்களாக பிரித்திருக் கிறேன். ஆரம்பக் கட்டத்தில், அதாவது முதல் பத்தாண்டுகள் போல, இவ்வுலகத்திற்குள் நுழையும் பெண் புதிய சூழல், புதிய மக்கள், புதிய இடம் மற்றும் பல்வேறு கலாச்சாரம், வாழ்க்கை முறை போன்றவற்றைப் புரிந்து கொண்டு, இவற்றிற்கு தகுந்தாற்போல் தன் னைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்கிறாள். இந்த காலகட்டத்தில் குழந்தைகள் பிறந்து குடும்ப மும் விரிவடைகிறது. இது எங்களுக்குப் பல விஷயங்களை அனுபவபூர்வமாக கற்கும் காலகட்டம்.

இரண்டாவது கட்டம் சற்று கடினமானது. கணவருக்கு ஃபீல்ட் போஸ்ட்டிங், பயிற்சி முகாம்கள் என்று எப்போதும் ஏதாவது இருந்து கொண்டேயிருக்கும். குறைந்த சம்பாத்தில் நிறைவாகக் குடும்பம் நடத்தும் நிர்வாகத் திற மையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் காலகட்டம் இது. (இப்போதெல்லாம் சம்பளம் அதிகமாகி விட்டதால் இந்தப் பிரச்னை இல்லை).

குழந்தைகளையும் நற்பண்புகளை புகட்டி பொறுப்புள்ள குடிமக்களாக உருவாக்கும் பொறுப்பு முக்கியமாக பெண்களுக்குத்தான். கணவன்மார்கள் வேலை பளுவினால் குடும்ப விஷயத்தில் ஈடுபட முடியாததால் ஆர்மி பெண்கள் தங்களது தன்னம்பிக்கையை வளர்த் துக் கொண்டு சுயமாக பல சவால்களையும், சூழல்களையும் சமாளிக்கும் திறனை செம் மைப்படுத்திக் கொள்கிறாள். இந்த காலகட்டத் தில் பல செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்து, சமூக உறவுகளை விரிவுபடுத்திக் கொண்டு தலைமைதாங்கும் தன்மையையும் வளர்த்துக் கொள்கிறாள். நான் சிறு வயதிலிருந்தே பள்ளி மற்றும் கல்லூரியில் எப்போதுமே தலைமை தாங்கியிருந்ததால் எனக்கு இது கஷ்டமாக இருக்கவில்லை.

மூன்றாவது கட்டத்தில் ராணுவ அதிகாரி யின் மனைவி ஒரு உயர் அதிகாரியின் மனைவி யாக மாறுவதால் பொறுப்புகள் அதிகமாகின் றன. கணவருடைய ராணுவப் படையிலுள்ள வீரர்களின் நலனிற்காகவும் அவர்களது குடும்பங்களின் நலனிற்காகவும், பாடுபடு கிறாள் ஒரு உயர் ராணுவ அதிகாரியின் மனைவி. அவ்வா (AWWA) வின் மூலம் ராணுவத்தில் உள்ளவர்களின் குழந்தை களின் கல்வி, மருத்துவ உதவி, திருமணப் பிரச்னைகளுக்கு ஆலோசனை, விதவைகளின வாழ்க்கையின் புனர் நிர்மாணம், உடல் மற்றும் மனவளர்ச்சியில் குறையுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கல்வி மற்றும் வாழும் வழி செய்யும் வண்ணம் ஊக்குவித்தல் போன்ற பல சமூக சேவை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறோம். இந்த விஷ யங்களுக்கான திட்டங்கள் தீட்டும் பொறுப்பு, மனச்சோர்வு அடைந்திருக்கும் பெண்களுக்கு ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு, பெண்களை உப யோகமான முறையில் தங்களது திறமையையும் கலைத் திறனையும் வளர்த்திக் கொண்டு சம் பாதிக்க வைக்கும் முயற்சி என்று முழு மன துடன் பலவிதமான செயல்பாடுகளிலும் இறங்கி விடுகிறோம். இந்தச் சமயத்தில் எங் களது குழந்தைகளும் வளர்ந்து பெரியவர் களாகி செட்டில் ஆகி விடுகிறார்கள்.

இந்த காலகட்டத்தில் நிர்வாகத் திறமையும்

மனமுதிர்ச்சியும் கூர்மையடைந்து விடுவதால் எங்களால் இதையெல்லாம் செய்ய முடிகிறது. இப்பவும், கார்கில் போர் சமயத்தில் பல விதவைகளுக்குப் பணம் போய் சேராத வண்ணம் அவர்களது உறவினர்கள் பறித்துக் கொண்டு போய் விட்டதைத் தடுக்கவும், வட இந்தியாவில் மச்சினருக்கே மறுமணம் செய் விப்பது போன்ற சில விஷயங்களை தடுப்பதற் கும் திட்டங்கள் அவ்வா மூலம் தீட்டி வரு கிறோம்.

கேள்வி : வெளியுலகத்து இல்லத்தரசிகளி டமிருந்து ராணுவத்தில் உள்ளவர்களின் இல்லத்தரசிகள் எப்படி வேறுபடுகிறார்கள்?

ரூபா : எங்கேயிருந்தாலும் இல்லத்தரசி, இல்லத் தரசிதான். நம் நாட்டு கலாச் சாரத்தை அனுசரித்து ஒரு இல்லத்தரசிக்கு தன்னு டைய குடும்பம்தான் கோயில். ஆனால் சில விஷ யங்களில் ஆர்மி இல்லத் தரசிகள் மாறுபடுகிறார்கள். பொதுவாக ஆர்மி குடும்பங் கள் கண்டோன்மென்ட் வட்டாரத்திற்குள் பாதுகாப் பான சூழலில் வாழ்கின்ற னர். சாதாரணமாக இங்கு தேவையான அனைத்துப் பொருட்களும் கிடைக்கும் என்றாலும் வேறு பல இடங்களில் ஒன்றுமே கிடைக்காது.



பெண்கள் இங்கு அதிக ஒழுங்குமுறையுடன் குடும் பத்திற்கு வேண்டியவற்றை சேகரிப்பதில் தேர்ச்சி பெறு கிறார்கள். என்ன இருந்தா லும் இல்லாவிட்டாலும் குறையேதும் தெரியாத வண்ணம் குடும்பத்திற்கு வேண்டியதை செய் வதற்குப் பாடுபடுகிறார்கள். ஆர்மி பெண்கள் எந்தவிதமான சூழலிலும் வாழ்வதற்குக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். காடு, மலைப்பிரதேசம், பனி நிறைந்த இடங்கள், நகர வாழ்க்கையிலிருந்து வெகு தூரமுள்ள இடங்கள், சாலைகளே இல்லாத இடம் போன்ற எப்படிப்பட்ட இடத் திலும் ஒரு ராணுவ மனைவி திருப்திகரமாக பொங்கிப் போடுவாள்.

எங்களுக்குள் அதிக ஒற்றுமையும், உதவி செய்யும் மனப்பன்மையும், எவருடனும் இன் முகத்துடன் பழகும் தன்மையும் நாளாவட் டத்தில் வளரும் குணங்கள். ஒரு ஆர்மி மனைவி எப்போதுமே சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டேயிருப்பாள்.

கேள்வி : ராணுவத்தில் உள்ள ஒரு அதிகாரியைத் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகும் ஒரு பெண்ணிற்கு அவசியமாக இருக்க வேண்டிய குணங்கள் என்ன?

பதில் : நீங்கள் நினைப்பதைப் போல் எல்லாமே இன்பமயமாக இருக்காது. இராணுவ வாழ்க்கை சவால்கள் நிறைந்த ஒன்று. கடும் உழைப்பு, தியாகம், சுயநலமற்று அடுத்தவருக்கு உதவும் மனப்பான்மை, எல்லாம் தேவையுள்ள மிகப் பெரிய பொறுப்பு இது.

மற்றும் யார், என்ன என்று தெரியாமல் உதவும் மனப்பான்மையும் எங்களுக்கு உண்டு. சுயநலத்தோடு, தான், தன் குடும்பம் மட்டும் என்று இருப்பவர்களுக்கு இராணுவ உலகில் இடமில்லை. உங்கள் மனக்கதவுகளை நன்கு திறந்து வைத்துக் கொண்டு வாருங்கள். சேவை மனப்பான்மையுடன் வாருங்கள். ஒரு விரி வடைந்த பெரும் குடும்பத்தின் உறுப்பினராக மாறுவதற்குத் தயாராகுங்கள்.

கேள்வி : ஒரு ராணுவ அதிகாரியின் மனைவி தன் கணவர் ராணுவத்தில் உயர்ந்து தலைமைப் பதவிக்கு வருவதற்கு எவ்விதம் ஊக்குவித்து அவருக்குத் தோள் கொடுக்க

கடுமையான மாதவிடாயின்

பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா?
கவலையை விடுங்கள்!

www.ControlHeavyPeriods.com

சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்னைக்கு 30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோராஜா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோராஜா பிரச்னை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 85% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகோ **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது. மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 96% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்

Johnson & Johnson

மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018.
தொ: 434 5635/23/25/3530.
ஃபேக்ஸ்: 044-4346718.
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (ThermaChoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை- 93. ✆ : (044) 3761750/51/53. Cell : 9841028782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை 50. ✆ : (044) 6565513/14.

3) டாக்டர் ராஜமகேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18. ✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் சூரியன் ஜோசப், ஜோசப் நர்சிங் ஹோம், 10A, டாக்டர் குருசாமி சாலை, சென்னை-31. ✆ : (044) 6413475, 6411696.

5) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் ஷெனாய் நகர், சென்னை- 30. ✆ : (044) 6441777, 6440020/70.

6) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, ஷெனாய் நகர், சென்னை-30. ✆ : (044) 6442517, 6449422.

7) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவமனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பேரக்ஸ், சென்னை-12. ✆ : (044) 6673115/61.

8) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34. ✆ : (044) 8277563, 8277694.

9) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை- 116. ✆ : (044) 4768403, Ext. 326.

10) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18. ✆ : (044) 4352178, 4341391. Cell 9841043413.

11) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 5வது குறுக்கு புளைட், இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. ✆ : (044) 4844718, 4728875.

12) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, ராமநாதன்-பாளையம், கோவை-44. ✆ : (0422) 213411, 200033.

13) டாக்டர் கிருஷ்ண கணபதி, வீனா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பெட், காந்திபுரம், கோவை- 12. ✆ : (0422) 498381 - 83.

14) டாக்டர் கமலா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர். ✆ : (0422) 211000, 213501.

15) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, Infertility Clinic, 8B, ராமநாதர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி- 17. ✆ : (0431) 767070, 760387.

16) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, பைபாஸ் ரோட், சேலம். ✆ : (0427) 448171 - 76.

17) டாக்டர் ரேஷ்மிராம், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண். 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்- 7. ✆ : (0427) 312020, 314140.

18) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம். ✆ : (0427) 313200.

19) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் நர்சிங் ஹோம், 25, சந்திரா வீதி, பாளையங்கோட்டை- 2. ✆ : (0462) 580979/80.

20) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங்கோட்டை- 2, திருநெல்வேலி. ✆ : (0462) 502043/44.

21) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-7. ✆ : (0462) 531777, 530410. Cell : 9843058457.

22) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி- 1. ✆ : (0462) 333830.

23) லக்ஷ்மி மருத்துவமனை, டாக்டர் ஆர்த்தி, அம்பா-சமுத்திரம்-401, திருநெல்வேலி. ✆ : (04634) 450797, 454749.

24) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் (பி.லிட்.), டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்- 1, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 22526. Cell : 9842112009.

25) டாக்டர் ஜெயசேகர், ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்- 3, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 230019 - 21, 233905/06.

26) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை (பி. லிட்.), மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

27) டாக்டர் நாகேஸ்வரி, அம்மா ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சண்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அரசரடி, மதுரை-16. ✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603948.

✂ -

For more information on Thermachoice Uterine Balloon Therapy, please contact any of the above consultants alongwith the coupon and receive a free gift.

Name / பெயர்: ____________________

Address / விலாசம்: ____________________

____

City / நகரம்: ____________________

Pin / பின்கோடு: ____________________

E-mail / ஈ-மெயில்: ____________________

Tel. No. (O) / தொலைபேசி (அலுவலகம்): ____________________

Tel. No. (R) / தொலைபேசி (வீடு): ____________________

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரபி பலன் பற்றி மேலும் அறிய தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை, கூப்பனை அனுப்பி தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அத்தோடு இலவச அன்பளிப்பையும் பெறுங்கள்.

வேண்டும்?

ரூபா : எந்த ராணுவ அதிகாரிக்கும் தான் முதன் முதலில் சேரும் ராணுவப் படையின் தலைவனாக உயர வேண்டும் என்பதே கனவாக இருக்கும். அதற்கு மேலே உயர்வதெல்லாம் போனஸ்தான். ஒரு ராணுவ அதிகாரி சிறப்பாக வரவேண்டுமானால் அவரது மனைவி முதலில் பொறுப்புடன், ஒழுங்காகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். எந்தக் காரணத்தினாலும் தன் கணவருக்கோ ராணுவத்துக்கோ தர்மசங்கடம் ஏற்படும் வகையில் நடந்து கொள்ளக் கூடாது. வீட்டுப் பிரச்னைகளை கூடிய வரையில் தானே சமாளித்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லோருடனும் இன்முகத்துடன் நல்லவிதமாக பழகுவதோடு ஒற்றுமையுடன் சேர்ந்து வாழ வேண்டும். நிர்வாகத் திறமையும், 'டீம்'மாக சேர்ந்து செயல்படும் ஒத்துழைப்பும் மிகவும் அவசியம்.

நான் ஒன்றைத் திடமாக நம்புகிறேன். கடுமையான போர் பூமியில் தனியாக நிற்கும் ராணுவ வீரனுக்கு, அடுத்த குண்டு எப்போது தன்னை வந்து தாக்குமோ என்று தெரியாதிருந்தாலும், தன்னுடைய குடும்பம் பாதுகாப்புடன் இருக்கிறது. தனக்கு அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டாலும் தன் குடும்பத்தை ராணுவமும் எங்களது மாபெரும் ராணுவக் குடும்பமும் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என்கிற நிம்மதியில் இருப்பான். அந்த நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமாக இருப்பதுதான் எங்கள் தலையாய கடமை.

கேள்வி : சாதாரணமாகவே பெண்களுக்கு தன் கணவனைப் பற்றி எல்லாம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் ராணுவத்தில் உள்ளவர்களின் மனைவிகளுக்கு கணவன் ஃபீல்ட்டில் இருக்கும்போதோ, போர் சமயத்திலோ எங்கே, எப்படி இருக்கிறான் என்கிற விவரமே இருக்காது. எப்படிச் சமாளிக்கிறீர்கள்?

ரூபா : எங்களுக்குத் தெரிய வேண்டிய அவசியமில்லாத, தெரியக்கூடாத விவரங்கள் எங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படாது. ஆனால் அதற்காக கணவனுடன் ஒரேயடியாக தொடர்பே இல்லாமல் போய் விடுவதில்லை. இந்த மாதிரி சமயங்களில், இன்னும் சொல்லப் போனால் கணவன் தொலைவிலிருக்கும் போது வீட்டில் நடக்கும் ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தையும் அவனுக்குக் கடிதம் மூலம் தெரிவிப்பாள் அவன் மனைவி.

நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று, நான்கு கடிதங்கள் எழுதுவோம். குழந்தைகள் வளரும் போதும், ஒவ்வொரு புதிய மாற்றம் ஏற்படும் போதும், கணவருக்குத் தெரியப்படுத்தி மானசீகமாக அவரையும் குடும்ப வளர்ச்சியில் பங்கேற்கச் செய்கிறோம். கணவனும் தான் அன்றைக்கு சாப்பிட்ட விவரத்திலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய, அவரைப் பற்றிய ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்தையும் நமக்குத் தெரியப்படுத்துவார். ஆர்மி கணவன் மனைவிக்குள் பரிமாற்றமும், பரிவும், அன்பும் அதிகமாகத்தான் இருக்கும்.

கேள்வி : ராணுவத்தில் இல்லாதவர்கள் உங்களைப் பற்றி முக்கியமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன?

ரூபா : போர் நடக்கும் சமயத்தில் திடீரென்று நாங்கள் கவனிக்கப்படுகிறோம். மற்ற நேரங்களில் எங்களை யாரும் கவனிப்பதில்லை. சில பேர் எங்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப் படுவதும் உண்டு. எங்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி, அனுபவங்களைப் பற்றிச் சொல்வது மிகக் கடினம். சொன்னாலும் புரிந்து கொள்ள முடியாது பலரால்.

கரண்ட், தண்ணீர், சாலைகள் இல்லாத இடங்களிலும் நாங்கள் குடும்பம் நடத்துவோம். மலைப்பிரதேசங்கள், நகர வாழ்க்கையின் வாசனையே இல்லாத இடங்கள், காடு, பாலை



நல்ல பெரிய சாதத்திற்கான கோதுமை ரவையை நன்றாக வறுத்து வைக்கவும். பிறகு இஞ்சி பூண்டு விழுது, காய்கறிகள் எல்லாவற்றையும் தாளித்து பிரட்டி பிறகு கோதுமை ரவையைப் போட்டு உப்பு சேர்த்துத் திட்டமாக நீர் ஊற்றி வேகவிட்டால், கோதுமை புலவு சூப்பர் சுவையாக இருக்கும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், அரிசி புலவு சாப்பிட முடியவில்லையே என வருந்தாமல் கோதுமை புலவு செய்யலாம். உடம்புக்கும் நல்லது. வெறும் கோதுமை சாதம் சப்பென்று இருக்கும். இப்படிச் செய்தால் சுவையாக உள்ளே இறங்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

எண்ணெய் வதக்கல் கறி செய்யும் போது (வெண்டை, பாகற்காய், சேனை, கத்திரி) ஒரு கரண்டி புளித்த கெட்டித் தயிர் விட்டுப் பிசிறி, அரிசி மாவு தூவி வதக்கினால் நல்ல ருசியுடன் வதக்கல் மொறுமொறுவென்று சூப்பராக இருக்கும். இதில் முக்கியமாக வெண்டைக்காயின் பச்சை நிறம் மாறாமல் அதே சமயம் மொறுமொறுவென்று இருக்கும்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்.



வசம் போன்ற எந்த இடத்திலும் பொங்கிப் போட்டு குடும்பத்தைப் பார்த்துக் கொள் கிறோம்.

இதுவும் உங்களுக்கு ஒரு கடமைதானே என்று நீங்கள் கேட்கலாம். ஆமாம். பிஸினெஸ், அலுவலகம், எங்கேயும் இருப்பது போல் இங்கேயும் உழைக்க வேண்டும்தான். ஆனால் ஒரே வித்தியாசம் என்னவென்றால் நாங்கள் எங்களது உயிரை பணயம் வைத்து வேலை செய்கிறோம்.

கேள்வி : இராணுவத்திலுள்ளவர்களின் மனைவிமார்களின் பிரத்தியேகமான பிரச்னைகள் என்ன?

ரூபா : எங்களுக்கு எதுவுமே பிரச்னை இல்லை. எல்லாமே சவால்தான். உதாரணத் திற்கு, ஒருமுறை நிலச்சரிவு காரணமாக உணவுப் பொருட்களை எங்கள் இலாகாவிற் குள் கொண்டு வர முடியவில்லை. நாங்கள் இருந்த இடத்தில் முட்டைக்கோஸை விட்டால் வேறு எதுவுமே கிடைக்காது. கிட்டத்தட்ட பத்து நாட்கள் முட்டைக்கோஸில் விதவிதமான ரெசிப்பிகளை செய்து எவருக்கும் அலுத்துப் போகாமல் பார்த்துக் கொண்டது ஒரு சவா லாக இருந்தது. கேரட் கிடைக்கவில்லையென் றால் உருளைக்கிழங்கை கேரட் மாதிரி சிவி கேசரி கலர் போட்டு விடுவோம். எங்களது கற்பனாசக்திக்கு இந்த மாதிரி சூழல்கள் ஒரு சவால்!

கேள்வி : போரில் உயிர்நீத்த ராணுவ வீரர் களின் மனைவிமார்களுக்கு நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

ரூபா : வாழ்க்கை என்பது எவருக்குமே சாஸ்வதம் கிடையாது. என்றைக்காவது ஒரு நாள் எல்லோரும் மடிந்தே ஆகணும். ஆனால் நாட்டிற்காக உயிரைத் தியாகம் செய்து வீர மரணமடையும் பாக்கியம் எல்லோருக்கும் கிடைக்காது.

சுயபச்சாதாபத்தில் உழன்று நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள். அப்படி செய்ய மாட்டீர்கள் என்பது எனக்கு நன்றாகத் தெரியும். 'என் மனைவி எல்லாவற்றையும் பார்த்துக் கொள் வாள்' என்கிற நினைப்பில்தான் ஒரு ராணுவ வீரன் போர் பூமிக்குச் செல்கிறான். அதே மாதிரி மடியும் தருவாயிலும், "அவள் நம் குடும் பத்தைப் பார்த்துக் கொள்வாள்" என்கிற நிம்மதியில்தான் உயிரை விடுகிறான். அவனு டைய நம்பிக்கைக்கு உயிர் கொடுங்கள். நாட் டிற்காக உங்கள் கணவர் தியாகம் செய்ததற்கு அர்த்தம் கொடுத்து உங்களது வாழ்க்கையைப் பெருமையுடனும் கண்ணியத்துடனும் நடத்திச் செல்லுங்கள். உங்களுக்கு நாங்கள் துணை யிருக்கிறோம்.

கேள்வி : இந்திய இராணுவத்தின் தலை மைப் பொறுப்பில் இருக்கும் ஓர் அதிகாரி யின் மனைவி என்ற முறையில் நம் பாரதப் பெண்களோடு என்ன பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?

ரூபா : நாம் 'அது இல்லை' 'இது இல்லை' என்று குற்றம் குறை கூறுவதை விட்டு விட்டு, ஒருத்தரை ஒருத்தர் பழி சொல்வதை விட்டு விட்டு, நாம் ஒவ்வொருத்தரும் நம் பங்கை செய் தால் நம் நாடு எவ்வளவோ முன்னேறும்.

சமீபத்தில் நான் 'ஆர்ட் ஆஃப் லிவிங்' கோர்ஸில் சேர்ந்தேன். இதில் சொல்வதைப் போல் நாம் எந்தச் சூழலையும், எப்படிப்பட்ட வர்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கற்றுக் கொண் டால் சந்தோஷமாக இருக்கலாம்.

ஹிந்து தர்மத்தில் கூறியிருப்பதைப் போல் நாம் எத்தனையோ ஜென்மங்கள் எடுத்த பிறகே மனிதப் பிறவிகளாகப் பிறக்கிறோம் என்பது உண்மையாக இருந்தால் நம்மை நாமே பண் படுத்திக் கொண்டு சிறப்பாக வாழ முயற்சி செய்ய வேண்டாமா? சுதந்திர தின வாழ்த் துக்கள்.

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

மங்கையர் மலர்

செப்டெம்பர் - 2002

'அம்மா'வென அகமகிழ்ந்தேன்!

* பிரபலங்கள் அம்மாக்கள் பற்றி...
* பிரபலங்களின் அம்மாக்கள்....
* அன்புத் தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் சாதனைகள் பற்றி...
* பெருமிதப்படும் குழந்தைகள்...

சுவைக் கதம்பமாக....
தயாராகி வருகிறது....





தைரியமும்...
வளங்களும்....
அறிவாற்றலும்....

பெருக நாம்
பிரார்த்திக்கும்
ஸ்ரீதேவியரும்
அருளாடல் செய்யும்
நாட்களே தெய்வீகமான
நவராத்திரி.... இதோ,
நம் சகோதரிகள்
கூடி மகிழும்-

நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

அக்டோபர் - 2002

இதழாக மலருகிறது

கலைநயமிக்க லெட்டர் ஹோல்டர்





கைவினைப் பொருட்களால் வீட்டை எவ்வளவு அலங்கரித்தாலும், நாம் தினசரி உபயோகப்படுத்தும் பொருட்களில் ஒருவித ஸ்பெஷல் டச்'சுடன் கலைநயம் மிளிரச் செய்தால், அதன் மதிப்பும், அழகும் தனி தான்.

சுவற்றில் தொங்கும் ஆயில் பெயிண்ட்டிங் தரும் சந்தோஷமும், பெருமையும் ஒருவித மென்றால், புடவையும், துப்பட்டாவும், கைப்பையும், மேஜை விரிப்பும் ஃபேப்ரிக் பெயிண்டிங் ஓவியங்களால் அழகூட்டப்படும் போது அவை நமக்குத் தரும் ஆனந்தமும், உற்சாகமும் தனிதான்!

கலைநயம் மிக்க தினசரி உபயோகப் பொருட்களுக்கு வர்த்தகரீதியாகவும் மதிப்பு அதிகம்.

மிகவும் அற்பமாகக் கருதப்படும் தேங்காய்க் கொட்டாங்குச்சியிலிருந்து செய்யப்படும் கிண்ணங் கள், மற்றும் பான் மசாலாக் கிண்ணங்கள் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் கூட சுலபமாக பெருமைக்குரிய இடத்தைப் பெறுகிறது.

சாதாரண பாய்கள் அழகாக, சிறிய அளவில் நெய்யப்படும் போது டைனிங்டேபிள் மேட்களாக மாறுகிறது. இவைகளுக்கு உலகம் முழுவதும் ஏக டிமாண்ட்.

உஷா ஸ்ரீகுமார்



சாதாரண சாக்கினால் ஒரு காலத்தில் மூட்டைகள் மட்டுமே செய்து கொண்டிருந்தோம். இன்று அவற்றால் செய்யப்பட்ட அழகான ஷாப்பிங் பைகள், கல்யாணத் தாம்பூலப் பைகள் என்று பலவிதங்களும் மிக அழகாக விற்பனைக்கு வருகின்றன.

இதே சாக்கால் செய்யப்பட்ட ஒரு லெட்டர் ஹோல்டரை எப்படிச் செய்வது என்று பார்ப்போம் -

இவ்வகை லெட்டர் ஹோல்டர் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

சாக்குத் துணி - ½ மீட்டர்,

லைனிங் துணி (விருப்பப்பட்டால்) - ½ மீட்டர்,

ஃபெவிகால் - ஒட்டுவதற்கு,

சம்கிகள், முத்துக்கள் - அலங்கரிக்க,

சில்க் அரைஞாண் கயிறு - 2-3 மீட்டர்,

மாட்டுவதற்கான வளையம் - 1,

வெல்வெட் அல்லது ஃபெல்ட் துணிகள் - விருப்பப்பட்ட கலர்களில் துண்டுகள்.

ஓரங்களில் ஒட்டக்கூடிய லேஸ் - 2 மீட்டர்

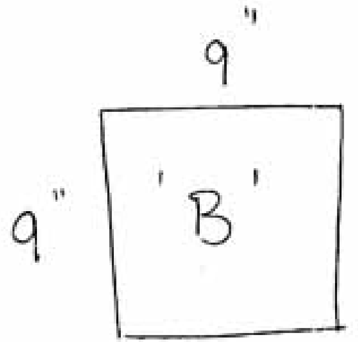
செய்முறை :

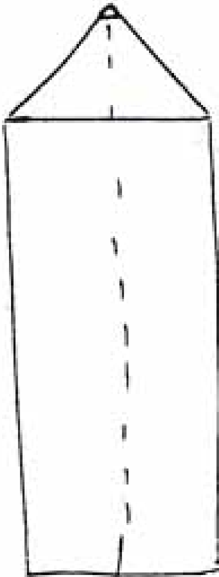
1. படம் 'A' யில் காட்டியபடி சாக்கை 28" X 9" துண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

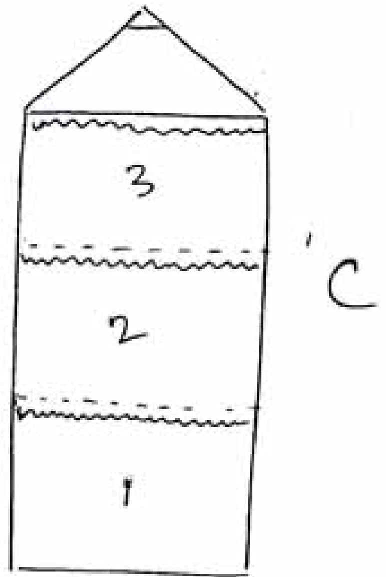
2. படம் 'B' யில் காட்டியபடி மீதி சாக்கிலிருந்து 9"X9" அளவில் மூன்று துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

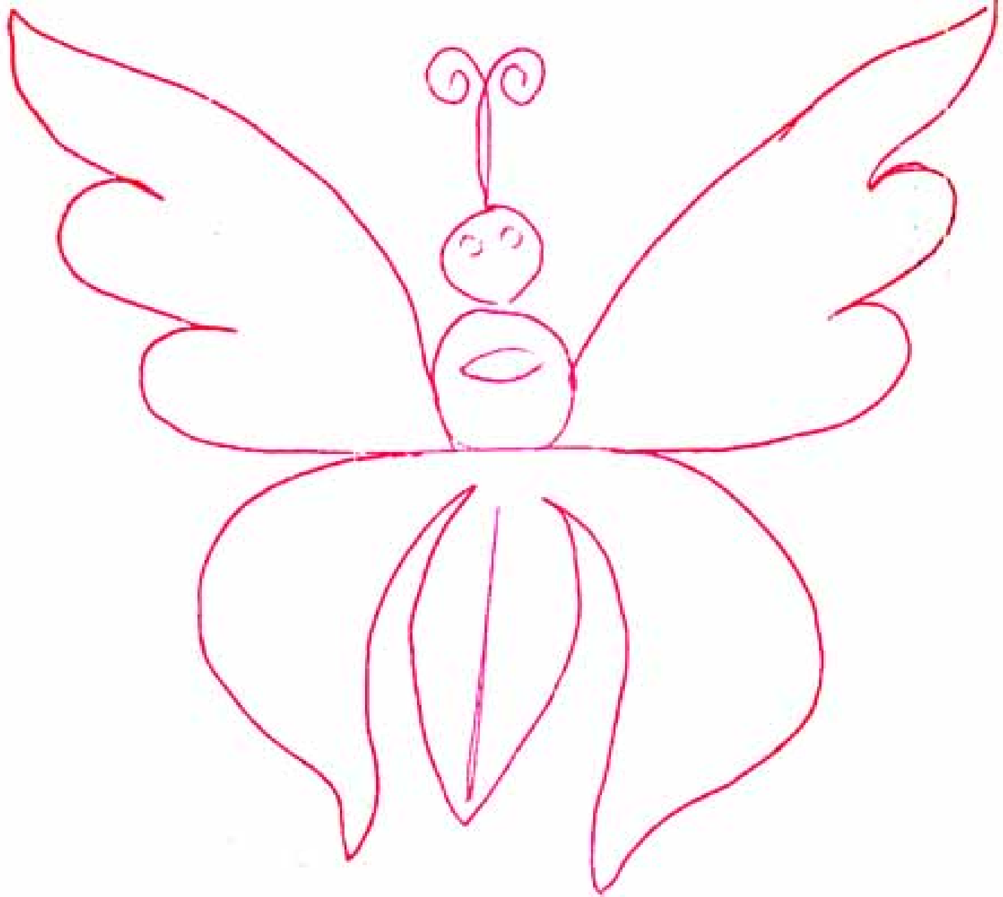
3. மூன்று சிறு துண்டுகளிலும் ஒரு பக்கம் மட்டும் ஓரம் மடித்துத் தைக்கவும்.

4. தையல் மறையும்படி லேஸை









அதன் மீது தைக்கவும்.

5. படம் 'C' யில் காட்டியபடி 3 சிறிய துண்டுகளையும் பெரிய சாக்குத் துண்டில் வைத்துத் தைக்கவும்.

6. பெரிய துண்டின் மேல் பகுதியில் மெட்டல் வளையத்தை வைத்து நன்கு தைக்கவும்.

7. ஓரங்களில் மடித்துத் தைக்கப்பட்ட இடங்களில் தையல் வெளியே தெரியாதபடி லேஸ்ஸை அதன் மீது தைக்கவும், அல்லது ஒட்டவும்.

8. பெல்ட் அல்லது வெல்வெட் துணிகளை மேட்சிங் கலர்களில் வெட்டி மூன்று பகுதிகளிலும் பட்டாம்பூச்சி வடிவத்தில் ஒட்டவும் அல்லது தைக்கவும்.

9. பட்டாம்பூச்சியில் முத்துக்கள், சம்கிகளை ஒட்டி அலங்கரிக்கலாம்.

10. பட்டாம்பூச்சியின் ஓரங்களில் சில்க் அரைஞாண் கயிற்றை ஒட்டி அலங்கரிக்கவும்.

இந்த லெட்டர் ஹோல்டரின் அடிப்பகுதியில் சில்க் நூல் குஞ்சங்கள் சேர்த்துத் தைத்தும் அலங்கரிக்கலாம்.

வீட்டிலுள்ள மிச்ச சாமான்களிலிருந்தே செய்யப்படும் இந்த லெட்டர் ஹோல்டர் விற்கப்படும் போது சுலபமாக 75 - 100 ரூபாய் வரை பெற்றுத் தரும்.

செய்வதற்கு அதிகபட்சம் 1½ மணி நேரம்தான் ஆகும்.

இதைப் போலவே புக் ஹோல்டர், ஃபிரிஜ் கவர் - அதன் பக்கவாட்டில் லெட்டர் ஹோல்டர் என்று பலவிதமாகவும் செய்யலாம்.

இதை சாக்குத் துணியில்தான் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை.

ரெக்சின், ப்ளாஸ்டிக் ஷீட், கெட்டித் துணிகளிலும் செய்யலாம்.

விருப்பப்பட்டால் லைனிங்கும் கொடுத்துத் தைக்கலாம்.



குழந்தை 7

குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய உணவுகளையும், தாய்ப்பால் பற்றியும் சென்ற இதழ்களில் விரிவாகப் பார்த்தோம். இப்போது அந்த உணவு வகைகளையும், உணவு முறைகளையும் எப்போது, எப்படி குழந்தைக்குப் பழக்கப்படுத்துவது என்பதைக் கவனிப்போம்.

2 - 5 மாதம் வரை :

இப்போது நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான். உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கிறீர்களோ அல்லது புட்டிப்பால் கொடுக்கிறீர்களோ, எதுவாக இருந்தாலும் சரி. அந்த நேரம் வெறும் உணவு கொடுக்கிற நேரம் அல்ல. நீங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு அன்பு காட்டுகிற நேரம் என்பதை மறக்காமல் நினைவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த நேரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தைக்குப் பால் தேவைப்படுகிற அளவு மாறும். சில குழந்தைகள் நாளுக்கு நான்கு முதல் ஐந்து முறை சிணுங்கி பால் குடிக்கும். சில குழந்தைகள் இன்னும் அதிகமாகக் கேட்கும். இது சாதாரணம். ஒன்றும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஒரு முறை பால் கொடுத்துவிட்டு குறைந்தது மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் கழித்து தான் பால் கொடுக்க வேண்டும். இது பகலுக்கு மட்டும். இரவு நேரம் என்றால் குறைந்தது ஆறு மணி நேரம் இடைவெளி வேண்டும். (கூடவே உங்கள் கணவர் அனுமதியும்)

உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவர் இந்த நேரத்தில் திட உணவுகளைப் பரிந்துரை செய்வார். குழந்தையால் உங்கள் கைகளின் உதவியுடன் உட்கார முடியும். தலை சாயாமல் வீட்டில் நடக்கிற கலாட்டாக்களையும் கவனிக்கும். மருத்துவர் வைட்டமின் மருந்துகளை கொடுத்திருந்தால் அதையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (கண்டிப்பாகச் சாப்பாட்டில் கலந்து கொடுக்கக் கூடாது)



டாக்டர். வஸந்த் செந்தில்

இந்த நேரத்தில் குழந்தையின் எடை அதிகரித்திருக்கிறதா என்று கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். (குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு அம்மா வீட்டிற்கும், டாக்டர் வீட்டிற்கும் அலைந்ததில் உங்கள் எடை குறைந்திருக்கும் அது பற்றி கவலை வேண்டாம்).

தவிர இப்போது சில குழந்தைகளுக்கு 'எகித்துக்' கொண்டு வருவது போலத் தோன்றும். இது பெரிய பிரச்சினை இல்லை. சி.பி.தான். நீங்கள் கவலைப்படாமல் இருக்கலாம். இந்த நேரத்தில் சில குழந்ரைதகள் கன்னாபின்னாவென்று எச்சில் வழிய விட்டுக் கொண்டிருக்கும். இதற்குக் காரணம் குழந்தை எச்சிலை விழுங்கப் பழகாததுதான்.

இப்போது தயாரிக்கிற குழந்தைகளின் உணவுகளை 'மைக்ரோவேவ்' கொண்டு சூடுபடுத்தாதீர்கள். அது நல்லதல்ல என்பது என் மருத்துவ அனுபவம்.

திட உணவுகளை அறிமுகப்படுந்தும் முறை :

இந்த நேரத்தில்தான் துல்லியமாக திட உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று கட்டாயம் எதுவும் இல்லை. குழந்தையின் பசியைத் தீர்க்கப் போதுமான பால் கிடைக்காத போது குழந்தைக்கு திட உணவுகளை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். ஆக இப்போது ஒரு சிறிய ஸ்பூன் அளவுக்கு வாழைப் பழத்தை நசுக்கி (அத என்னத்த சார்... நசுக்கறதுங்கிறீங்களா? அதுவும் சரிதான்) கொடுக்கலாம்.

ஆறு மாதத்தின் போது பொதுவாக திட உணவுகளை ஆரம்பிக்கிற கட்டாயம் நிச்

எலுமிச்சம் பழங்கள் வாடாமல் இருக்க கேரிபேக்கில் வைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைப்பதை விட ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுப் பழங்கள் மூழ்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி பிரிட்ஜில் வைத்தால் அப்போது பறித்தது போல இருக்கும். தினமும் தண்ணீரை மாற்ற வேண்டும். ஒரு வாரம் வரை புதுப் பழம் போலவே இருக்கும்.

- ஜானகி ஸ்ரீநிவாஸன்.



சயம் உண்டு. ஏனென்றால் குழந்தைக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து பிறக்கும் போது ஐந்து மாதம் வரை குழந்தையின் உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆறாவது மாதத்தில் இருந்து நாம் கொடுக்கிற திட உணவிலிருந்துதான் இரும்புச் சத்தைப் பெற வேண்டிய கட்டாயம் குழந்தைக்கு இருக்கிறது.

குழந்தைகளுக்குத் திட உணவை ஆரம்பிக்கும் போது சில அடிப்படையான விஷயங்களை கவனித்துக் கொள்வது நல்லது.

- குழந்தை பசியாக இருக்கும் போது உணவு கொடுங்கள்.
- புதிய உணவை குழந்தை பசியின்றி இருக்கும் போது கொடுத்துப் பரிசோதிக்காதீர்கள்.
- ஒரு புதிய உணவைக் கொடுத்து குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாவிட்டால் உடனே அடுத்த உணவை பரிசோதிக்காதீர்கள். குறைந்தபட்சம் அதற்கு ஒரு வாரம் இடைவெளி விடுங்கள். ('வேண்டுமானால் உங்கள் மாமியாரை பரிசோதனைக்கு பயன்படுத்திப் பாருங்கள்)
- இனிப்பான உணவுகளை குழந்தை எளிதில் பழகிவிடும்.
- குழைத்த அரிசிக் கஞ்சியை குழந்தைகள் எளிதில் சாப்பிட்டு ஜீரணிக்கும். தவிர இந்த உணவில் 'ஒவ்வாமை' எதும் நிச்சயமாக வராது.
- முதலில் மூன்று, நான்கு ஸ்பூன் உணவு கொடுங்கள். பின் மெல்ல மெல்ல அளவை அதிகரிக்கலாம்.
- பழங்கள் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் முன் காய்கறிகளைப் பழக்குங்கள். ஏனென்றால் பழங்கள் ருசியாக இருக்கும். அதைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் பிற்பாடு குழந்தைகள் காய்கறிகளைச் சாப்பிடாமல் ஏமாற்றும். எவ்வளவு தாஜா செய்து காய்கறியை கிட்டே கொண்டு போனாலும், 'உவ்வே' என்று ஒரு நிமிடத்தில் கழுத்தைத் திருப்பி அலறும். காய்கறிகளில் காரட், உருளைக் கிழங்கு போன்றவற்றை முதலில் அறிமுகப் படுத்தலாம்.

ஆறு முதல் ஒன்பது மாதம் வரை :

இப்போது உங்கள் குழந்தை எடை இரண்டு மடங்காக ஆகியிருக்கும். உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோரும் எந்த நேரத்தில் சாப்பிடுகிறீர்களோ அதே நேரத்தில் குழந்தைக்கும் உணவு கொடுத்துப் பழக்கலாம்.

ரவா தோசை



ரவா தோசையை பற்றி பல கேள்விகள், பல குறிப்புகள் வந்திருக்கிறது. இங்கு எங்கம்மா செய்யும் முறையைத் தருகிறேன். ஒரு பங்கு ரவையை சிவக்க வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஒரு பங்கு அரிசி மாவு சேர்த்து சிறிது புளித்த தயிரும் தண்ணீரும் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். சிறிது சீரகமும், உப்பும் சேர்த்து நீர்க்க மாவைக் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பின் கருவேப்பிலை சேர்த்து அடிமேலாக கலக்கி தோசைக் கல்லின் வெளிப்புறத்திலிருந்து சுற்றி ஊற்ற தகடு போல வரும் ரவா தோசை.

- ஜெயஸ்ரீ ரங்கராஜன்.

ஸ்பூன் வைத்து உணவைக் கொடுக்கும் போது நாக்கின் பின்புறம் உணவை வைத்துப் பழக்குங்கள். ஒரு கப் அல்லது தம்ளரில் வைத்துத் தண்ணீர் குடிக்கப் பழக்குங்கள். பிஸ்கெட், ஒரு பிரட் பீஸ் அல்லது சப்பாத்தி (தயவுசெய்து முழு சப்பாத்தியைக் கொடுத்து வேடிக்கை பார்க்காதீர்கள்) துண்டு ஒன்றைக் கொடுத்து கடிக்கப் பழக்குங்கள்.

பட்டாணி, பாப்கார்ன், நீளமான பீன்ஸ், விரல் மாதிரி நறுக்கிய காரட் போன்றவற்றை கட்டாயமாக குழந்தையிடம் கொடுக்கக் கூடாது. இவை தொண்டையில் சென்று அடைத்துக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஜாக்கிரதை.

சில குழந்தைகளுக்கு எதைச் சாப்பிட்டாலும் ஒவ்வாமை ஏற்படும். அம்மாதிரி குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பாக முட்டை, சாக்லேட், கடல் உணவுகள் போன்றவற்றைத் தரக்கூடாது. இப்போது குழந்தைக்கு பல் முளைக்க ஆரம்பித்திருக்கும். எதையும் பிடித்துக் கடித்துக் கொண்டிருக்கும். இந்த நேரத்தில் குழந்தை வேடிக்கை பார்க்கலாம். ஆனால் நீங்கள் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு ஊட்டக் கூடாது. விரல்கள் பத்திரம்.

10 - 12 மாதம் :

பழக்கப்படுத்தியிருக்கிற உணவுகளைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டு வாருங்கள். எதுவாக இருந்தாலும் 'கப்பில் கொடுத்துப் பழக்குங்கள். பாட்டில் பிடிக்கிற பழக்கமெல்லாம் இந்த நேரத்தில் குழந்தை விட்டு விட வேண்டும். தானே சாப்பிட மெல்ல பழக்கலாம். டேபிளில் அமர்ந்து சாப்பிடுகிறவர்கள், டேபிள் மேல் சில உணவுகளை பிரித்து வைப்பது நல்லது. குழந்தையின் பசி அதனால் அதிகரிக்கும். பால் குடிப்பது மெல்ல குறைய ஆரம்பிக்கும். உங்களோடு சேர்ந்து மூன்று வேளை சாப்பிட குழந்தையைப் பழக்குங்கள். இடையில் நீங்கள் செய்வது போலவே இரண்டு முறை ஸ்நாக்ஸ். (தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறவர்கள் தயவுசெய்து பக்கத்து அறைக்குச் சென்று கதவைப் பூட்டிக் கொள்ளவும்).

பிடித்தால், பசித்தால் சாப்பிடட்டும். வேண்டாம் என்றால் விட்டு விடுங்கள். இந்த முறை தேவையற்ற பிடிவாதங்களைத் தவிர்க்கும். (சாப்பிடுகிறது என்று சிலர் பத்து இட்லி கொடுப்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன். இது நிச்சயம் நல்லது அல்ல).

எப்போது உங்கள் குழந்தை சாப்பிட்டாலும் கவனித்துக் கொண்டே இருங்கள்.

1- 2 வருடம் :

குழந்தையின் வளர்ச்சி மாறிக் கொண்டே இருப்பதில் இப்போது உணவுத் தேவைகளும் மாறும். குழந்தையின் எடை இப்போது பிறந்தபோதிருந்த எடையை விட மூன்று மடங்காக ஆகியிருக்கும். இந்தச் சமயத்தில் குழந்தைகளின் விருப்பம் உணவு மீது வெகுவாகக் குறைந்திருக்கும். அவர்கள் தங்களுடைய உலகத்தைக் கண்டுபிடிப்பதைத் தீவிரமாக செய்து கொண்டிருப்பார்கள். நிச்சயமாக பசியோடு இருக்கும் போது தான் சாப்பிடுவார்கள். இல்லையென்றால் ஒரே தள்ளு.

எனவே சாப்பாட்டு நேரத்தின் போது நீங்கள் குழநதையைக் கவருகிற மாதிரி அழகான தட்டுகள், கப் மற்றும் பார்த்தால் வசீகரிக்கிற உணவு வகைகளை அவர்கள் முன்னால் வைக்க வேண்டும்.

சில குழந்தைகள் இந்த நேரத்தில் பால் குடிப்பதை விரும்ப மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு தயிர், வெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். பழங்கள் கொடுப்பது இந்த வயதில் மிக முக்கியம். அப்போதுதான் தேவையான வைட்டமின்களும், தாதுச் சத்துக்களும் கிடைக்கும். பழங்களைப் பிழிந்து ஜூஸ் தயாரித்துக் கொடுக்கும் போது, சர்க்கரை சேர்ப்பதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்கள், ஜூஸ்களை கண்டிப்பாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டாம்.

காபி, டீ கண்டிப்பாகக் கொடுக்கக் கூடாது.

இரண்டு வருடத்திற்குப் பிறகு தேவையான உணவின் அளவு பற்றி அடுத்த இதழில் எழுதுகிறேன். இந்த இதழில் சமீபத்தில் நான் சந்தித்த மிக அபூர்வமான பெண்மணி ஒருவரை உங்களுக்கு அறிமுகம் செய்து விடுகிறேன்.

பெயர் ஷரீபா அ. அஜீஸ். நுங்கம்பாக்கம் கிரஸன்ட் மெட்ரிகுலேஷன் பெண்கள் மேல் நிலைப் பள்ளியின் தாளாளர். கேட்பவருக்கு அலுக்காமல் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் பேசுகிறார். பேச்சில் ராமநாதபுரத்தின் கிழக்கரை வாசம் அடிக்கிறது. சென்னையில இருக்கிற மிகத் திறமையான பள்ளி நிர்வாகிகளில் இவரும் ஒருவர். ஆசிரியப் பணிக்காக, நிர்வாகப் பணிக்காக பெற்ற விருதுகளைப் பார்த்தால் லேசாக மயக்கம் வந்து விடும். இந்த விளையாட்டு வீராங்கனை அநேகமாக உலகில் எல்லா நாடுகளுக்கும் பயணம் சென்று வந்திருக்கிறார். அதனை 'அனுபவங்கள் பலவிதம்' என்ற தலைப்பில் நூலாகத் தந்திருக்கிறார். அந்த நூல் எனக்கு மிக சுவாரசியமாக இருக்கிறது. புத்தகத்திலிருந்து சில பத்திகளைக் கவனியுங்கள்.

"மக்கள் கூட்டத்திலும், நெருக்கடியிலும் கெய்ரோ நம் நாட்டின் கொல்கத்தாவை ஒத்திருக்கிறது. நீண்டு அகன்ற பாதைகள், பூசப்படாத பெரிய கட்டிடங்கள், இரு பக்கத்திலும் காய்த்துக் குலுங்கும் பேரிச்சை மரங்கள் என்று கெய்ரோ ஒரு வித்தியாசமான தோற்றத்தைக் கொண்டதாக இருக்கிறது. போவோர், வருவோரெல்லாம் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள் என்று வினவியபோது, 'இந்தியா' என்று சொன்னால் புரியவில்லை. 'மின்ஹிந்த்' என்று சொன்னவுடன் 'ஓ இந்திரா காந்தி, அமிதாப்பச்சன் நாடா?" என்று கேட்டு மகிழ்கிறார்கள்.

"மக்கா அருகில் உள்ள அராபா என்ற இடத்தில் கூட்டத்தின் நடுவே ஒரு பெரியவர் அழுது கொண்டிருந்தார். என்னவென்று கேட்டதற்கு, "என் அருமை மனைவி காணாமல் போய் விட்டாள். அவளில்லாமல் எப்படி ஊருக்குத் திரும்புவேன்..." என்றார். நான் அவருக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறி, "உங்களுக்கு உதவிபுரிகிறோம். உங்கள் மனைவியின் அடையாளம் சொல்லுங்கள்..." என்றேன். அதற்கு அவர், "உஸ்கி சாம்னே கே தோ தான்தே நஹீஹைஹன்..." என்றார். முன்னால் ரெண்டு பல்லு கிடையாது என்று அர்த்தம். எல்லோருடைய வாயையும் எப்படித் திறந்து பார்ப்பது என்று குழம்பிப் போய் அவருடன் சேர்ந்து சிறிது தேடிப் பார்த்தோம். ஆனால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை."

உலகம் முழுக்க சுற்றிய இவர் புத்தகத்தின் கடைசியில் வெளிநாடு செல்கிறவர்களுக்கு 23 குறிப்புகள் கொடுத்திருக்கிறார். அதில் கடைசி குறிப்பை நாம் அறிவது நல்லது.

"ஆங்கிலம் மட்டும் உலகம் முழுக்க செல்ல போதுமானது என்று நினைப்பது சரியல்ல. அனேகமாக உலகின் பல நாடுகளில் தாய்மொழி வழிக் கல்விதான் கற்கிறார்கள். ஆங்கிலம் அங்கு பயன்படாது."

என் மகள் கடைசி வருடக் கல்லூரி மாணவி. ஃபேர்வெல் பார்ட்டியை அவள் வகுப்பில் உள்ளவர்கள் ஒரு அனாதை ஆஸ்ரமத்தில் கழித்தனர். அத்தனை பேரும் தங்களால் ஆன சேவைகளை அந்த ஒரு நாள் செய்து அவர்கள் ஆளுக்கு இத்தனை பணம் என வசூல் செய்து அங்கு கொடுத்தனர். மற்றவர்கள் ஹோட்டல், சினிமா என்று கொண்டாட இவர்களின் சேவை மனதில் நின்றது.

- உஷா பாலு





முன்பெல்லாம் நம் வீட்டுப் பெரியவர்கள், குறிப்பாகப் பெண்கள் ஏகாதசி, சிவராத்திரி, சிரவணம், சனிக்கிழமை, சோமவாரம் என்று மாதத்தில் பல நாட்கள் அனாயாசமாக விரதம் இருப்பார்கள். உபவாசம் என்றால் சுத்தப் பட்டினி. அதோடு, அன்றைக்கு அலட்சியமாக அரைத்து, கரைத்து, மாவு இடித்து என்று எல்லா வீட்டு வேலைகளையும் செய்வார்கள்.

இப்போதைய தலைமுறையினருக்கு ஒரு வேளை கொஞ்சம் லைட்டாக சாப்பாடு என்றாலே நடுக்கம். விரதம் என்ற பெயரைக் கேட்டாலே மயக்கம் வந்து விடும். அதோடு, எப்போது பார்த்தாலும் நேரம் காலம் பார்க்காமல் எதையெதையோ சாப்பிடுவது, கொரிப்பது, எல்லாத்துக்கும் ஒரு பார்ட்டி.

இப்படி நாம் எல்லாரும் தின்று, திணித்து குஷியாக இருக்கும் போது வேலைப் பளுவில் திக்கித் திணறும் ஒன்றைப் பற்றி கொஞ்சம் கூடக் கவலைப்படுவதே யில்லை. அதுதாங்க நமது வயிறு. சாதாரணமாக, வாயில் நாம் போடும் ஒவ்வொரு கவளமும் பல், நாக்கு, உமிழ்நீர் என்று தொடங்கி எல்லா ஜீரண உறுப்புகளுக்கும் வேலை வைக்கிறது. இதில் தேவைக்கு அதிகமாக கொழுப்புச் சத்து, இனிப்பு, ஸ்டார்ச் எல்லாம் சாப்பிட்டால்? பாவம்!

தேவைக்கு மேல் சாப்பிட்டால் முதலில் வெயிட் ஏறும். அப்புறம் அஜீரணம் வரும். வயிறு அதிகமாகி உடலும் மனசும் மந்தமாக ஆகும். நம்முடைய ஜீரண உறுப்புகளில் அதிகமாக உணவைத் திணித்தால் அவைகளுக்கு வேலை அதிகமாகும். அதிக உணவை செரிக்க அதிக எரிபொருள் சக்தி தேவைப்படும். இதனால்தான் உப்புசமும் சோர்வும் வருகின்றன. மேலும் அதிகப்படியான கழிவுப் பொருள்கள் சேர்ந்து போய் சுத்தமாக வெளியேறுவது கஷ்டமாகிப் போகும்.

இதனால் ஜீரண உறுப்புகளுக்கு அவ்வப்போது ஓய்வு தேவை. வேலை செய்பவர்களுக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை லீவு இல்லையா? ஐஸ் கட்டி விட்ட ஃப்ரிட்ஜை சுத்தம் செய்வதில்லையா? ஸ்டோர் ரூமை அவ்வப்போது ஒழித்துச் சுத்தம் செய்வதில்லையா?

இந்த விலங்கினங்களைப் பாருங்கள். உடம்பு சரியில்லையென்றால் சுத்தமாகப் பட்டினி கிடக்கும். 'லங்கணம் பரம ஒளஷதம்' பட்டினியை விட சிறந்த மருந்தில்லை. சில சமயம் பூனை, நாய் எல்லாம் புல்லைத் தின்று விட்டு வாந்தி எடுப்பதை கவனித்திருப்பீர்கள். அஜீரணமானால் வயிற்றிலிருந்து பொருள்களை அகற்றி ஓய்வு தருவதற்கு.

ரொம்ப பிஸியாக ஆகிவிட்ட இந்தக் காலத்தில் சுத்தப் பட்டினி இருப்பது நடவாத காரியம். ஏதாவது சாப்பிடவும் வேணும், அதே சமயம் வயிற்றுக்கு அதிக வேலையும் கொடுக்காமலும், உள்ளேயிருக்கும் நச்சுப் பொருள்களையும், கழிவுப் பொருள்களையும் அகற்றவும் வேண்டும். என்ன வழி?

இருக்கிறது. அதுதான் கொஞ்சம் மாற்றியமைக்கப்பட்ட இரண்டு நாள் டயட் பிளான்.

இரண்டு நாளில் குறையும்



இரண்டு நாட்களுக்குத் தேவையான பொருட்கள் :

எண் பொருள்கள்	நாள் -1	நாள் -2	மொத்தம்
A. கடைகளில் சுலபமாகக் கிடைப்பவை			
1. எலுமிச்சம்பழம்	2	2	4
2. காரட்	5	4	9
3. தக்காளி	2	1	3
4. வெள்ளரி	1	1	2
5. பாலக்கீரை	-	1 சிறியகட்டு	ஒரு சிறிய கட்டு
6. பூண்டு	-	1 சிறியது	1 சிறியது (7.8பல்)
7. குடமிளகாய் (சுமார் சைஸ்)	-	2	2
8. வெண்ணெயெடுக் கப்பட்ட தயிர்	1 கப் -100-150ml	1கப் - 100-150ml காலை 1கப் - 100-150ml மாலை	சுமார் ½ லிட்டர்
9. ஆப்பிள்	2	1	3
10. பேரிக்காய்	2	1	3
11. அன்னாசி, திராட்சை, கிவி பழம்	3 துண்டு கொஞ்சம்	-	3 துண்டு கொஞ்சம்
B. வீட்டிலேயே சாதாரணமாக இருப்பவை			
12. தேன்	1 மேஜைக்கரண்டி	1 மேஜைக்கரண்டி	2 மேஜைக்கரண்டி
13. ஏலக்காய்ப் பொடி		½ தேக்கரண்டி	½ தேக்கரண்டி
C. இப்போது பல கடைகளில் கிடைப்பவை			
14. Lettuce கீரை	1 சின்ன கட்டு	-	1 சின்ன கட்டு
15. Celery (துண்டு)	2	2	4
16. Parsley தழை	-	3 சிறிய கொத்து	3 சிறிய கொத்து
17. Tofu (சீஸ் போல இருக்கும்)	-	5-6துண்டுகள்	5-6 துண்டுகள்
18. Broccoli	1 பூ	-	1 பூ
D. கிடைக்க கஷ்டமானவை. இல்லாவிட்டால் விட்டுவிடலாம்.			
19. Aloe vera என்னும் சோத்துக்கத்தாழை	-	1 தண்டு	1 தண்டு
20. Herbal tea பைகள் (Sachet) - பெப்பர் மிண்ட் வாசனை	1 பை		1 பை(Sachet)
சாமந்தி வாசனை		1 பை	1 பை(Sachet)

(இந்த டீ வகைகள் கிடைக்காவிட்டால் Herbal tea கிடைக்கிறது உபயோகிக்கலாம்.)

இதன் அடிப்படை தத்துவம் - பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் உதவியுடன் உடலில் அதிகப்படியாகச் சேர்ந்து விட்ட நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றுவது. உடலுறுப்புகள் சுத்தமாவதோடு கொஞ்சம் அதிர்ஷ்டமிருந்தால்

நாலு பவுண்டு...

மங்கையர் மலர்/



3 - 4 பவுண்ட் எடையும் குறையும்!

முன்னெச்சரிக்கை :

கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள், நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் உள்ளவர்கள், ரொம்ப சிறிய குழந்தைகள், ரொம்ப வயதானவர்கள் எல்லாம் டாக்டரின் அனுமதியின்றி செய்ய வேண்டாம்.

இதைத் தொடங்கியதும் சிலருக்கு வயிற்றைப் புரட்டுவது போல இருக்கும். சிலருக்கு லேசாகத் தலையை வலிக்கும். கவலை வேண்டாம்.

எப்போது செய்யலாம்?

வேலைக்குச் செல்பவர்கள் எல்லாம் வாரக் கடைசியில் சனி, ஞாயிறு செய்யலாம். வேலைக்குச் செல்லாத பெண்கள் வார நாட்களில் கணவனும் குழந்தைகளும் வெளியில் சென்று விடுவதால் செய்யலாம்.

இந்த இரண்டு நாட்களும் கனமான உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும். கொஞ்சம் ஓய்வாகவும், மனதுக்கினிய விஷயங்களில் (பாட்டுக் கேட்பது) ஈடுபடலாம்.

தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். 8 அவுன்ச தம்ளரில் 8-10 குறைந்தது குடிக்க வேண்டும்.

கொடுத்திருக்கும் பட்டியலில் இருக்கும் பொருட்களையெல்லாம் வாங்கி வைக்கவும். என்ன ரெடியா?

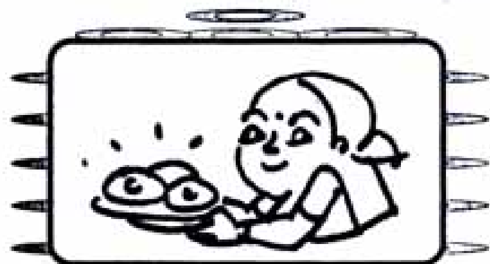
நாள் — 1

(நேரம் சுமாராகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.)

5.30 am: காலையில் கண் விழித்ததும் சில எளிமையான உடற்பயிற்சிகளைச் (Stretches, Warm-ups) செய்யவும்.

உளுந்து வடை மாவு கொஞ்சம் பொல பொலவென்று இருந்தது. வீட்டிலிருந்த கஞ்சிப் பொடியை சிறிதளவு கலந்து வடை தட்டினேன். வடை ரொம்ப கரகரப்பாக, மொறுமொறுப்பாகவும் நல்ல டேஸ்ட்டுடன் இருந்தது.

- விஷாலி



இதனால் கை, கால்கள் சுறுசுறுப்பாவதோடு ரத்த ஓட்டமும் சீராகும்.

5.45am: பல் துலக்கியதும் ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் 2 மேஜைக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறும், ஒரு மேஜைக்கரண்டி தேனும் கலந்து குடிக்கவும்.

எலுமிச்சை கல்லீரலில் உள்ள நஞ்சை வெறியேற்றும். தேன், உடம்பின் தசைகளை ஈரமாக்கும். தண்ணீர் உடம்பில் சேர்ந்திருந்த கெட்ட நீர், உப்பு இவைகளை அகற்றி வெளியேற்றும். அதிகப்படி நீர்தான் உடம்பு ஊதக்காரணம்.

7.30am: காலை உணவு - காரட் காக்டெய்ல்.

2 - 3 காரட்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து ஜூஸ் செய்து சாப்பிடுங்கள். (அப்புறம் என்னவா? அவ்வளவுதான் காலை உணவு!)

காரட்டில் நல்ல கார்போஹைட்ரேட் உண்டு, உடம்புக்கு சக்தி தரும். மேலும், நச்சுப் பொருள்களையும், கொலஸ்டிராலையும், கல்லீரலிலுள்ள பித்த நீரையும் வெளியேற்றி, குடல் உள் சுவர்களை காரப் பொருளால் வலுப்படுத்தி, நரம்பு மண்டலத்தையும் காப்பாற்றும்.

7.45am: காலனியைச் சுற்றி காலார நிதானமாக ஒரு ரவுண்டு நடந்து விட்டு வரவும்.

இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீர்படும்.

எச்சரிக்கை: சாப்பாட்டைப்பற்றிய எண்ணம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். அதோடு ஹோட்டல் பக்கம் வாக் போக வேண்டாம்! பூரி, பஜ்ஜி, வாசனை ஆபத்து.

காலை 9.00 - 9.30 - கொஞ்சம் சோர்வாக இருந்தால் ஒரு கப் ஹெர்பல் டீ சாப்பிடலாம். பெப்பர்மின்ட் டீ சிறந்தது. பால், சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டாம்.

இது வயிறு உப்புசத்தைக் குறைத்து ஜீரண உறுப்பை சுறுசுறுப்பாக்கும்.

மதியம் 12.00 : மதிய உணவு - உம்... வெறும் சாலட்தான்!

Lethic என்னும் கீரை, (நார்ச்சத்துக்கும், ஜீரணத்துக்கும், சிறுநீர் வெளியேறவும்), நக்காளி (ரத்த ஓட்டத்துக்கு) காரட் (நச்சுப் பொருள் நீக்க), வெள்ளரி (சிறுநீரகத்தை இயக்க) எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கி வினிகர் அல்லது கடைகளில் கிடைக்கும் டிரஸ்ஸிங் கலந்து 'ஜம்'மென்று ஒரு பெரிய கப் சாப்பிடுங்கள். எலுமிச்சைச் சாறும் சேர்க்கலாம்.

தேவையானவர்கள் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிடலாம். இதன் உயிருள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்கள் அமிலத்தைச் சுத்தமாக்கும்.

மதியம் 3.00 - ஃப்ரூட் சாலட் - ஆப்பிள், பேரிக்காய், தேவையானால் அன்னாசித் துண்டுகள் கலந்து சாப்பிடுங்கள்.

இலைகள் ஜெல்லி போல குடலிலுள்ள நச்சை ஒத்தி எடுத்து விடும். நார்ச்சத்தும் தரும்.

இரவு 7.00 - இரவு உணவு - சிறு துண்டுகள் செய்யப்பட்ட கொஞ்சமாக ஆவியில் வைத்த புரோக்கோலி, கொஞ்சம் எலுமிச் சைச் சாறு கலந்து. இதில் சிறந்த நார்ச்சத்து உள்ளது.

இரவு 9.30 - படுக்கு முன் வேணுமானால் ஹெர்பல் டீ (சாமந்தி வாசனை) சாப்பிட லாம். பால், சர்க்கரைச் சேர்க்க வேண்டாம்.

இது ஜீரணத்துக்கு நல்லது. தூக்கமும் வரும்.

நாள் - 2

காலை 5.30 - நேற்றைய தினம் போலவே கொஞ்சமாக உடற்பயிற்சி

5.45 - பல் துலக்கியதும் எலுமிச்சைச்சாறு, தேன், வெந்நீர் பருகவும்.

காலை 7.30 - காலை உணவு - கொஞ்சமாகப் பழங்கள்.

ஆப்பிள், பேரிக்காய், அன்னாசி, திராட்சை இவற்றிலிருந்து 2- 3 வகைகளின் கலவை.

காலை 9.00 - சோத்துக் கத்தாழை ஜூஸ். கிடைக்காவிட்டால் ஹெர்பல் டீ சாப்பிட லாம். பிடித்தால் கொஞ்சம் தயிர்.

இவையிரண்டும் குடலிலுள் நல்ல பாக்டீரியாவை வளர்க்கும்.

மதியம் 12.00 - மதிய உணவு - காரட் - 3, எலுமிச்சைச் சாறு 1 மேஜைக்கரண்டி, கொஞ்சம் பார்ஸிலி தழை (பசுமையாக கொத்துமல்லி போல் இருக்கும். நல்ல வாசனையும் கூட) எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸி யில் அரைத்து ஜூஸாகச் சாப்பிடவும்.

காரட், பார்ஸிலி எல்லாம் சிறுநீரகத்துக்கு நல்லது. எலுமிச்சை நச்சுப் பொருளை வெளியேற்றும்.

மதியம் 3.00 - வெயில் அதிகமில்லாவிட்டால் ஒரு சின்ன ரவுண்ட் வாக்கிங். முடியாவிட்டால் வெய்யில் தாழ்ந்ததும் போகலாம்.

மதியம் 3.30 : ஒரு கப் 'ஏலக்காய் டீ' உம்! ஒரு நிமிஷம். எப்போதும் போல டீத்தூள், பால், சர்க்கரை சேர்த்து அல்ல! ஒரு கப் வெந்நீரில் அரை தேக்கரண்டி ஏலப் பொடி போட்டுக் குடிக்கவும்.

ஏலக்காய் ஜீரணத்துக்கு உதவும். சிறுநீரகத்தைச் சுத்தம் செய்யும்.

எண் பொருள்கள்	செய்யும் வேலை
1. எலுமிச்சை சாறு, காரட், பூண்டு, ஹெர்பல் டீ	கல்லீரலில் (Liver) சேர்ந்திருக்கும் நச்சுப் பொருள்கள், பித்த நீர் இவற்றை வெளியில் கொண்டு வருவது
2. தேன்	உடலின் தசைகளை ஈரப்பதத்தில் வைப்பது.
3. தண்ணீர்	உடல் ஊத முக்கிய காரணமாகன கெட்ட நீரையும் அதிகப்படி உப்பையும் வெளியேற்றுவது
4. காரட், வெள்ளரி, சீலரி, பார்சிலே ஏலப்பொடி	சிறுநீரகத்தை வேகமாக இயக்கி சிறுநீரை வெளியேற்றுவது
5. "	இயற்கையான கார்போஹைட்ரேட் தருவது
6. "	குடல் உள் சுவரையும், நரம்பு மண்டலத்தையும் காரச் சத்தால் (alkali) பலமாக்குவது.
7. ஏலப்பொடி, பூண்டு, ஹெர்பல் டீ	குடலிலிருந்து வாயுவை வெளியேற்றியும் ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிப்பது.
8. லெட்யூஸ் (Lettues கீரை), எல்லா காய்கறிகள், புரோக்கோலி, கீரை, (Spinach) குடமிளகாய்	நிறைய நார்ச்சத்து இருப்பதால், சீரணத்தில் உதவி, மலச்சிக்கல் நீங்க உதவுகிறது
9. தக்காளி, வெள்ளரி	நிறைய நீர் இருப்பதால் ரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்து உடல் உஷ்ணத்தையும் குறைக்கிறது.
10. ஆப்பிள், பேரிக்காய், அன்னாசி	நிறைய பெக்டின் இருப்பதால் ஒரு பசை போல குடலிலுள்ள நச்சுப் பொருள்களை ஒற்றி வெளியேற்றுகிறது.
11. தயிர், சோத்துக்கத்தாழை	உயிருள்ள நல்ல பாக்டீரியாவால் குடலிலுள்ள அமிலத்தை சமன் படுத்தி சீரணத்துக்கு உதவுகிறது.
12. பூண்டு	கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.

4 முதல் 4.30 வரை : மாலை ஒரு ட்ரீட்!

ஒரு முழுப் பூண்டை உரித்து 8-10 பல் போதும். வெறும் வாணலியில் வறுத்து லேசாகப் பொடி செய்து காரட், வெள்ளரி, சிலரி (இது கீரைத் தண்டு போல இருக்கும்) துண்டுகளோடு கலந்து சாப்பிடுங்கள்.

பூண்டு வாயுவை அகற்றி, நச்சுப் பொருள் களையும் முறியடிக்கும். கொலஸ்டிராலையும் வெளியேற்றும். காய்கறிகள் முன்பே சொன்ன பலனோடு நார்ச்சத்தும் தரும். இவை குடலை துடைப்பம் கொண்டு பெருக்குவது போல சுத்தம் செய்யும். இப்போது வாக்கிங் போக லாம்.

7.30 மணி இரவு உணவு - இரண்டு நாட்களாக புரோட்டீன் சேரவில்லையே. இப்போது சேர்க்கலாம்.

பச்சைக் கீரை (Spinach), குடமிளகாய், வெள்ளரி, சிலரி எல்லாவற்றையும் துண்டங் களாக்கவும். இதோடு கடைகளில் கிடைக்கும் tofu (சீஸ் போல இருக்கும்) துண்டுகள் 5-6 சேர்த்துச் சாப்பிடுங்கள். இது சோயாபீன்ஸி லிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. புரோட்டீன் நிரம்பியது.

இது கிடைக்காவிட்டால் பாதகமில்லை. கொஞ்சம் உடைத்த (பொட்டுக்) கடலை கூடப் போதும்.

கீரை குடலை சுத்தம் செய்யும். வெள்ளரி, சிலரி நிறைய நீர் இருப்பதால் உடல் சீதோஷ் ணத்தை சமனாக வைத்திருப்பதோடு சத்துக் கடங்கிய ரத்தத்தை செல்களுக்குக் கொண்டு சென்று கழிவுப் பொருள்களைத் திரும்ப கழிவு உறுப்புகளிடம் சேர்க்கிறது. குடமிளகாய் நார்ச் சத்து கொண்டது. டோஃபு - புரோட்டீன்.

இரவு 9.30 - தேவைப்பட்டால் ஹெர்பல் டீ சாப்பிடலாம்.

முக்கியக் குறிப்புகள் : இந்த இரண்டு நாள் டயட்டைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

1. எதுவுமே சமைத்த பொருள்களில்லை.
2. உப்பு, சர்க்கரை எதுவும் சேர்க்கவில்லை.
3. பால், பால் சேர்த்த டீ, காபி இல்லை.
4. பழங்களில் மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா, வாழைப்பழம் போன்ற இனிப் பும், ஸ்டார்ச்சும் நிறைந்தவை கிடையாது.
5. அதே போல காய்கறிகளிலும் பலது தள்ளுபடி.

இந்த இரண்டு நாள் டயட்டில் இடம் பெற்றிருக்கும் உணவு வகைகளின் தாரைமயும் வேலையும் - உடலின் நச்சுப் பொருளை வெளி யேற்றுவது, ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பது, சிறுநீரகத்தைச் சுத்தமாக்குவது, அதிகப்படி யான நீர், உப்பு, வாயு - இவைகளையும், நார்ச்சத்து மூலம் மலத்தையும் வெளியேற்று வது, ஜீரண சக்தியை அதிகரிப்பது, கொலஸ் டிராலைக் குறைப்பது. இந்த இரண்டு நாட் களில் இவையெல்லாம் ஒன்றாக வேலை செய்ய, உடலிலிருந்து எல்லா தேவையில்லாமல் தேங்கியிருந்த நச்சுப் பொருள்களும் வெளியேறி, ஒவ்வொரு செல்லும் நன்றாக இயங்க ஆரம் பிக்க, நாம் சுறுசுறுப்பாகி, ஆரோக்கியத்துக்குக் கேட்பானேன்?

அதிர்ஷ்டமிருந்தால் (முன்னே சொன்னது போல) எடையும் குறையும். குறையனும்.

மூன்றாவது நாளிலிருந்து சாதாரண உணவுக்குத் திரும்பலாம். ஆனால் கொஞ்சம் நேரமும் வசதியும் உள்ளவர்கள் உணவுப் பழக்கத்தைக் கொஞ்சம் மாற்றி 'எளிய உணவு ப்ளான்' போட்டு, லைட்டான உணவுப் பட்டி யல் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு அதி லிருந்தே வெரைட்டியாக சாப்பிடலாம். எடை யும் கூடாது. குடும்பம் முழுக்க செய்யலாம். ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

கொடுத்திருக்கும் பட்டியலில் சில பொருட் கள் கிடைக்காவிட்டால் பரவாயில்லை. விட்டு விடலாம்.

எப்பொழுதாவது பண்டிகை, விருந்து காலங்களில் சாப்பாடு ஹெவியாகிப் போனால் மறுபடி இந்த 2 நாள் டயட் ப்ளான் செய்யுங்கள்.

ஐயோ, இது கஷ்டமாகத் தோன்றுகிறதே சாத்தியமா என்ற சந்தேகமே வேண்டாம். சாத்தியம். மன உறுதி வேண்டும். நான் செய்து பார்த்த பிறகே எழுதுகிறேன். உடம்பு லைட் டாக, வயிறு தடுக்கு போல, மூளை சுறு சுறுப்பாக... ஆஹா!

தங்கம் அல்லாத இமிடேஷன் அல்லது வெள்ளி நகைகள் கருக்காமல் அதன் மெருகு குறையாமல் இருக்க நேச்சுரல் கலரில் வரும் நெயில் பாலீஷி னால் அந்த நகைகளுக்கு ஒரு கோட்டிங் செய்து விடுங்கள். பிறகு அந்த நகைகளை எவ்வளவு நாட்கள் போட்டுக் கொண்டாலும் குளிக்கும் பொழுது போட்டுக் கொண்டால் கூட மெருகு குறையாது.

- ஆர். சீதா





ஒவ்வொருவரிடம் ஒவ்வொருவித அழகு இருக்கும். இருக்கும் அழகை சற்று கவனம் செலுத்தினால் குறைகளை மறைத்து அழகை மேம்படச் செய்யலாம். இப்படிப் பார்க்கும் போது தலைமுடி செம்பட்டையாக, பளபளப்பில்லாத நிலை சிலருக்கு இருக்கலாம். இன்னும் சிலருக்கு ஆங்காங்கே இளநரை தோன்றியிருக்கலாம். இதைத் தவிர சிலர் நரைமுடியையே கம்பீரமான தோற்றமுடையதாக மாற்றிக் கொள்ள விரும்பலாம்.

பெண்ணின் கவர்ச்சியான, அழகான, கம்பீரமான தோற்றத்திற்கு முக்கியப் பங்குவகிப்பது அவர்களது தலைமுடியே. அதனை எவ்வாறு விருப்பத்திற்கேற்ப, நாகரீகத்திற்கு ஏற்ப வண்ணம் மாற்றிப் பொலிவான தோற்றத்தைப் பெறலாம் என விளக்குகிறார் திருமதி. மஹாலக்ஷ்மி கமலக்கண்ணன்.

வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு

வண்ணங்கள் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைக்கு அழகை சேர்ப்பது போல், ஒரு பெண்ணின் தலைமுடிக்கும் அழகு சேர்த்து அவரது



அழகை மெருகூட்டுகின்றன. அந்தக் காலத்தில் இருந்தே உதடு, கண், தலைமுடி ஆகியவற்றிற்கு பச்சிலை சாறுகளிலிருந்தும், காய் கனிகளிலிருந்து கிடைக்கும் சாறுகளிலிருந்தும் நிறத்தைச் சேர்த்து வந்துள்ளனர். இன்னும் பழங்குடி மக்களிடம் இயற்கை மூலிகைகளிலிருந்து கிடைக்கும் வண்ணங்களை பயன்படுத்தும் பழக்கம் உள்ளது.

தலைமுடிக்கு மருதாணி, செம்பருத்தி, நெல்லி, அகத்திக்கீரை ஆகியவற்றிலிருந்து எடுக்கும் சாறுகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம்

முடியின் நிறத்தை மாற்றி வந்தனர்.

இந்நாளில் இளநரையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பலர் இதே முறையில் மருதாணியுடன், எலுமிச்சை, தேயிலைச் சாறு முதலியவற்றைக் கலந்து தலையில் போட்டுக் கொண்டு நிற மேற்றிக் கொள்கின்றனர். இதனை நரை முடியே இல்லாதவர்கள் கூட முடி பளபளப்பாக இருக்க, லேசான பழுப்பு நிறமாக இருக்க வெறும் மருதாணியை மட்டும் தலையில் இட்டுக் கொள்வதும் பழக்கமாக உள்ளது. இவ்வாறு தலையில் ஹென்னா எனப்படும் மருதாணியினை முறையாக எவ்வாறு தயாரித்துப் போட்டுக் கொள்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

தேவையான பொருட்கள் :

மருதாணிப் பவுடர் - 200 கிராம்,
கத்தா பவுடர் - 1 தேக்கரண்டி,
எலுமிச்சம் பழம் - ஒன்று (அ) இரண்டு,
நெல்லிக்காய் பவுடர் - 2 தேக்கரண்டி,
தேயிலை டிகாக்ஷன் - 4 தேக்கரண்டி.

இவை அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து முதல் நாளே வைத்து விட வேண்டும். அடுத்த நாள் தலைமுடியை பாகம் பாகமாகப் பிரித்து மருதாணிக் கலவையை இட்டு கொண்டை போல் போட்டு அரைமணி நேரம் ஊறவைத்த பிறகு தலையை அலச வேண்டும். இந்த மருதாணியை அலர்ஜி, ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. அதோடு இந்த மருதாணிக் கலவையில் ஒரே ஒரு நிறம் தான் கிடைக்கும்.

இந் நாளை நாகரீக உலகில் இவ்வாறு மருதாணி போடுவதையும் விட முற்போக்காக ஹேர்-கலரிங் என்னும் முறை பழக்கத்தில் உள்ளது. இதனை அந்நாளில் நடிகர் நடிகைகளும், மேல்நாட்டினர் மட்டுமே பயன்படுத்தி வந்தனர். ஆனால் இப்போது கல்லூரி மாணவிகள், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், இல்லத்தரசிகள் என அனைவரும் தலைக்கு விரும்பிய நிறத்தைப் பூசி மகிழ்கின்றனர்.

வண்ணத்தைப் பூசுவது என்றவுடன் தலையை நீலமாகவும், பச்சையாகவும் மாற்றி விடுவோம் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஒவ்வொருவரின் உடல் நிறம், உடல்வாகு, செய்யும் பணி, வயது, சமூகத்தில் அவர்களின் கண்ணியமான நிலை ஆகியவற்றை மனதில் கொண்டு ஒருவருக்கு இந்த நிறம் ஏற்றதாக இருக்கும் என்பதை எடுத்துக் கூறுவோம். அப்படியே அவர்களுக்குப் போட்ட பிறகு அந்த நிறம் பிடிக்காமல் போய் விட்டால் பயப்படத் தேவையில்லை. திரும்ப இயற்கையான கருப்பு நிறத்தைப் போட்டுக் கொண்டு விடலாம். இதனால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது.

தலைமுடிக்கு கலரிங் செய்வதில் இரண்டு வகை உள்ளது. ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிக்கு குறிப்பிட்ட நாளிற்கு மட்டும் என தற்காலிகமாக கலரிங் செய்து கொள்வது. மற்றொன்று தேவைப்பட்ட நிறத்தை போட்டுக் கொண்டு ஒரு வருட காலத்திற்கு அதே நிறத்துடன் இருப்பது.

தற்காலிக ஹேர் கலரிங் :

இதனை அநேகமாக நாகரீகமாக இருக்க விரும்பும் இளம்பெண்கள், கல்லூரி மாணவிகள் செய்து கொள்கின்றனர். வீட்டிலோ, கல்லூரியிலோ, வெளியிடத்திலோ விசேஷங்களிலும் பார்ட்டியிலும் கலந்து கொள்ளும் போது உடைக்கு ஏற்றபடி தலையை சற்று கவர்ச்சிகரமாக மிக வித்தியாசமான நிறங்களில் கலரிங் செய்து கொள்கிறார்கள். அடுத்த நாள் தலைக்குக் குளிக்கும் போது இந்த வண்ணம் சுத்தமாகப் போய்விடும்.

நிரந்தரமான ஹேர் கலரிங் :

இம்முறையில் தலைக்கு வண்ணத்தை போட்டுக் கொள்பவர்கள் ஒரு வருடத்திற்கு அப்படியே வைத்துக் கொள்ளலாம். அதன் பிறகும் அந்த நிறத்தையே தொடர்ந்து வைத்துக் கொள்ள விரும்புவோர் அதனையே நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை போட்டுக் கொள்ளலாம். அதோடு மட்டுமல்லாமல் தலைமுடியை தரமான ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனர் பயன்படுத்தி அலசினால் நிறம் போகாமல், தலைமுடி நன்றாக இருக்கும்.

இவ்வாறு தலைமுடிக்குப் போடக்கூடிய கலர்கள் என்னென்ன தெரியுமா?

பர்கண்டி, மஹோகனி, காப்பர், கோல்டு,



பரோட்டா செய்யும் போது மில்க் மெய்டை ஊற்றிக் கலந்து பிசைந்து பரோட்டா செய்து பாருங்கள். அருமையான பரோட்டா ரெடி. சிறுவர், சிறுமியர் போட்டி போட்டுக் கொண்டு உண்ணுவர்.

- விஷாலி

சிகப்பு, சில்வர், பழுப்பு மற்றும் ப்ளாண்ட்.

நல்ல சிவந்த நிறம் உடைய பெண்கள் தலைக்கு பர்கண்டி, மஹோகனி, காப்பர் ஆகிய நிறங்களில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து போட்டுக் கொண்டால் அவர்கள் முகம் மேலும் அழகாகவும், கம்பீரமாகவும் தோற்ற மளிக்கும்.

சற்றே நிறம் குறைவாக உள்ளவர்கள் பழுப்பு, ப்ளாண்ட் போன்ற நிறங்களைப் போட்டுக் கொள்வது நல்லது. சிலருக்குத் தலைமுடி முழுவதும் வெள்ளையாக இருக் கும். இதனால் மனதில் தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்பட்டு பலருடன் பழகவே தயங்குவார்கள். அவர்கள் தங்கள் தலைக்கு மருதாணியைப் போட்டால் முடி சரியாக சாயம் ஏறாமல் ஆரஞ்சு நிறமாக பார்க்க விகாரமாக இருக்கும். இவர்களைப் போன்றோர் உடல் நிறத்திற் கேற்ப தலைக்கு கலர் போட்டுக் கொண்டு விட்டால் மனதில் தாழ்வுமனப்பான்மை நீங்கி தைரியமாக இருக்கலாம். இதற்குப் பதில் வெள்ளை முடி முழுவதிலும் சில்வர் நிறத் தைக் கூடப் போட்டுக் கொள்ளலாம். கம்பீரம் கூடித் தெரியும்.

சற்றே வயதானவர்கள் தலைமுடி முழு வதையும், கறுப்பாகவோ, பழுப்பாகவோ சாய மிட்டுக் கொள்ள தயக்கப்படுவார்கள். அவர் களுக்குத் தலையின் இருபுறத்தையும் கறுப்பு அல்லது பழுப்பு நிறமேற்றி, முன்னால் உள்ள முடி கற்றையில் சிறிதை மட்டும் வெள்ளை யாக அல்லது சில்வர் நிறமேற்றி விட்டால் கம்பீரமாகவும், கண்ணியமாகவும் உள்ள தோற்றம் கிடைக்கும்.

தலைக்குக் கலரிங் செய்வது மிகவும் வசதி படைத்தவர்களால்தான் முடியும் என்று எண்ண வேண்டாம். யாவரும் செய்து கொள் ளக்கூடிய அளவிற்குத்தான் செலவாகும். ஹேர் கலரிங்கை இருவிதமாகச் செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு தலைக்குப் போடும் சாயங்கள் பலவித தயாரிப்பாளர்களால் தயாரிக்கப்பட்டு கடைகளில் விற்கப்படுகிறது. அவற்றில் நல்ல தரமான பொருளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் முடி பாதிக்கப்படும். இதனை வீட்டில் செய்து கொள்ளலாம் என்று நினைப்பது தவறு. அழகு நிலையங்களில் செய்து கொண்டால்தான் முடி பாதிக்கப்படா மல் இருக்கும். கலரை சரியாக கலப்பதற்கும், சீராகப் போடுவதற்கும் தெரிய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தலைமுடிக்குக் கீழே உள்ள தலைப்பகுதியெல்லாம் நிறமேறி பார்க்க விகாரமாக இருக்கும்.

ஹேர் கலரிங் செய்யும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய சில குறிப்புகள் :

1. ஹேர் கலரிங் செய்யும் போது தலை முடியில் எண்ணெய் இருக்கக் கூடாது. இருந் தால் ஷாம்பூ போட்டு அலசி துடைத்த பிறகே கலரைப் போட வேண்டும்.

2. கலர்களினைப் போட அடிப்படைக் கலர் - பேஸ் கலர் ஒன்றும், சேர்க்கும் கலர் ஒன்றும் இருக்கும். அதை அவரவர் விரும்பும் நிறத்திற்கு ஏற்ப தேர்ந்தெடுத்து சரியாகப் போட வேண்டும். கறுப்பு, பழுப்பு, ஆழ்ந்த பழுப்பு ஆகியவையே அடிப்படை நிறங்கள்.

3. கடையில் நிறங்களை வாங்கும் போது நிறத்தின் பெயர் எழுதியுள்ளதா என்று கவ னிக்கவும். இதற்கு எண்கள் என்ற குறிப்பெல் லாம் கிடையாது. நிறத்தின் பெயர் மட்டுமே எழுதப்பட்டிருக்கும்.

4. தலைமுடி வெள்ளையாக இருந்தால் கறுப்பு நிறத்தையும் பழுப்பு நிறத்தையும் கலந் தால் இயற்கையான கறுப்பு நிறம் கிடைக்கும். அல்லது பழுப்பு நிறத்தையும், ஆழ்ந்த பர் கண்டி நிறத்தையும் கலந்து போட்டால் இயற்கையான நிறம் கிடைக்கும்.

5. தலைக்குச் சாயம் போட்டுக் கொள்ள விரும்புவோர் ஏற்கெனவே மருதாணி போட் டிருந்தால் முதலில் முடியை மென்மையாக்க ஹேர் சாப்டினிங் செய்து கொள்ள வேண்டும். காலா மெஹந்தி அல்லது 'டை' போடுபவர் களும் தலையை மென்மைபடுத்திக் கொண்டு பிறகு நிறத்தைப் போட்டுக் கொள்வது நல்லது.

6. சிலர் தலைமுடியை 'பெர்மிங்' என்ற முறையில் சுருட்டையாக்கிக் கொள்ள விரும்பு வார்கள். சிலர் முடியை நீட்டமாக்கல்' முறை யில் நீட்டிக் கொள்வார்கள். அவர்கள் இவற் றைச் செய்யும் முன் கலரிங் செய்து கொண்ட பிறகே இவற்றைச் செய்ய வேண்டும்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

தோசைக்கு ஊறப் போடும் போது ஒரு பிடி ஜவ்வரிசி சேர்த்து ஊறவைத்தால் தோசை பட்டு பட்டாக வரும். — சுபாஷிணி ராமன்.





• எம். ரகுபதி

ஒவ்வொரு

நம் நாடு சுதந்திரமடைந்து ஐம்பத்தி ஐந்து ஆண்டுகள் ஆகின்றன. ஒரு கட்டத்தில் கணிப்பொறியில் உலக அளவில் பேர் பெற்ற இந்தியா இன்று போர் மேகங்கள் சூழ, மத, ஜாதி இனக் கலவரம் என்று தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறது. சுதந்திர தினத்தை ஒட்டி பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி பிரபலங்களுடைய சிந்தனைத் துளிகளின் கதம்பம் இதோ....

திரு. கே.எம். விஜயன் (மூத்த வழக்கறிஞர்):

“தமிழகத்தின் பாதியளவு கூட இல்லாத தென் கொரியா இன்று உலகத்தில் பொருளாதாரம், வணிகம், விளையாட்டு, இப்படி எல்லா விஷயங்களிலும் முன் நிற்கிறது. தென்கொரியா என்கிற ஒரு தேசம் உருவானதே சுமார் 30-40 ஆண்டுகளுக்கு முன்தான். இந்தியாவைப் போல் கலாச்சார பெருமை, நீண்ட பாரம்பர்யம், அறிவுசார்ந்த மக்கள், இப்படி எந்த ஒரு பழம்பெருமையும் இல்லாமல் ஒரு நாடு சாதிக்கிறது என்றால் அதைப் பார்த்து ஒரே சமயத்தில் வியப்பும் வருத்தமும் அடையத் தோன்றுகிறது.

இன்று ஹூண்டாய் காரிலிருந்து டைடல் பார்க் கட்டிடம் கட்டுமான வேலை வரை பல உலக டெண்டர்களில் பங்கேற்கும் அளவிற்குத் தென்கொரியாவின் தொழில் மற்றும் பொருளாதார வளர்ச்சி என்னை வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது. ஐரோப்பியர்களும் தென் அமெரிக்கர்களும் முடிசூடிய சாக்கர் விளையாட்டில் கூட செமி ஃபைனல்ஸ் கட்டத்திற்கு வருமளவிற்கு ஆசிய நாடான தென்கொரியா முன்னேறியிருக்கிறது.



• ரஜினி ராஜேஷ்

மருத்துவக் கல்லூரிகள் மற்றும் தொழில் கல்லூரிகளில் 297 மதிப்பெண்ணிற்கு மேல் வாங்கும் மாணவர்கள் நூற்றுக்கணக்கில் இருந்தும் கூட நம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியாத, உலக அரங்கில் ஒரு தடத்தைப் பதிவுசெய்ய முடியாத நிலையில் இருக்கிறோம் என்றால் நமது மத்திய மற்றும் மாநில தலைமைகளின் வீழ்ச்சி என்றுதான் சொல்ல முடியும்.

இன்று நூறு கோடி மக்கள் உள்ள இந்தியாவில் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் குறைந்தபட்சம் ஒரு லட்சம் புத்திசாலிகள் இருக்க மாட்டார்கள்? இருப்பர். அவர்களின் அறிவு மற்றும் திறமையை நம்முடைய தேசத்

ஒரு



• கோம். விஜயன்



பிரச்னையும்



தின் முன்னேற்றத்திற்காக வளர்த்துக் கொள்ளாதது இந்த நாட்டின் துரதிருஷ்டம்.

நடிகர்களையும், நடிகைகளையும் அறிவுசார்ந்தவர்களின் சபை என்று கூறப்படுகிற ராஜ்யசபைக்கு அனுப்புகிறோம். அரசியல் தலைமையும் பதவிகளும் இந்தத் தேசத்தில் தகுதியே இல்லாதவர்களுக்குச் செல்லுகின்ற ஒரு ஜனநாயக முறை இருக்கும் வரை இந்த வீழ்ச்சியிலிருந்து நாம் எழுவது சாத்தியமா என்ற கேள்வியே மேலோங்கி நிற்கிறது.

அந்தக் காலத்தில் ஒரு உதாரணம் சொல்வார்கள். புத்திசாலியான மலையாளிகள் யாரும் கேரளத்தில் வசிக்கவில்லை. அதை விட்டு வேறு மாநிலங்களுக்குப் போய் விட்டார்கள் என்று. அது போல்தான் தமிழகமும். எழுத்தாளர் சுஜாதா கூறியதைப் போல், 'கம்ப்யூட்டர் தொழிலில் இந்திய இன்ஜினியர்கள்தான் சிறப்பானவர்கள். ஆனால் அவர்கள் யாருமே இந்தியாவில் இல்லை' என்னும் நிலைதான் இன்று.

இன்று இந்திய ஜனநாயகம் என்பது ஆப்ரஹாம் லிங்கன் சொன்னதைப் போல் மக்களினால் மக்கள் மூலம், மக்களுக்காக இயங்கவில்லை. அதிகாரிகளினால், அதிகாரிகளுக்காக, அதிகாரத்தை காப்பாற்றுவதற்கு மக்களின் வரிப்பணத்தைச் செலவழிக்கும் வகையில்தான் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு பட்ஜெட்டிலும் 85% அரசு அதிகாரிகளுக்கு வேலை செய்பவர்களுக்கு சம்பளப் பணமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது என்று புள்ளி விவரம் சொல்கிறது. அதை வாழ வைப்பது அந்த அதிகாரத்தின் நோக்கமாக இருக்கிறது. இப்படியே சென்று கொண்டிருந்தால் நாம் எங்கே போகிறோம் என்கிற கேள்வி பூதாகாரமாக நம் கண்முன் தோன்றுகிறது."

மைதில் சிவராமன் *(அனைத்திந்திய ஜனநாயக மாதர் சங்கத்தின் தமிழ்நாட்டு செயல் தலைவர்)* :

"நம் நாட்டில் தற்போதும் தொடரும் குரூரங்கள் கற்கால காட்டுமிராண்டித்தனத்தை நினைவூட்டுகின்றன. அவைகளில் என்னை உலுக்கிய ஒரு நிகழ்வு புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் தலித் மக்களைப் பற்றியது.

இந்த ஊரில் நாங்கள் சந்தித்த சகோதரிகள் கூறியது : "டீக்

• மைதிலி சிவராமன்



வாய்ப்பு!

கடைகளில் சாதிக்கு ஏற்றபடியும், அந்தஸ்திற்கு ஏற்றபடியும் டீ தம்ளர்கள் வேறுபடும். ஆனால் கள்ளச்சாராயத்திற்கு மட்டும் ஒரே கிளாஸ் தான்!"

நான்கு வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த ஒரு சம்பவத்தை அவ்வூர்ப் பெண் ஒருவர் கூறினார். அவர் தண்ணீர் எடுக்கச் சென்ற போது ஒருவர் அவர்கள் பகுதி கிணற்றில் சிறுநீர் கழிப்பதைப் பார்த்து அவரைத் தட்டிக் கேட்ட போது தகாத வார்த்தைகளால், சாதியைக் குறிப்பிட்டுத் திட்டப்பட்டார். அப் பெண் காவல் துறையினரிடம் புகார் செய்த போது, 'ஒரு ஆண் சிறுநீர் கழித்ததைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த நீ எத்தகைய பெண்ணாக இருப்பாய்?" என்று அதட்டி விட்டு அந்த ஆண் மீது குடி போதையில் இருந்ததாக மட்டும் வழக்குப் பதிவுசெய்தனர்!

ராமநாதபுரத்தின் ஒரு கிராமத்தில் உயர் சாதி தெருவில் தலித்கள் காலணிகள் அணிந்து கொண்டு நடக்க முடியாது. மேல்துண்டு அணிந்திருக்கும் ஆண்கள் அதையெடுத்து இடுப்பில் கட்டிக் கொண்டு தான் நடக்க வேண்டும். கோடை வெய்யிலிலும் குடை பிடிக்கக் கூடாது.

இன்னும் பல இடங்களில் பஞ்சாயத்துத் தேர்தல்களில் வெற்றி பெற்ற பெண் தலித்துகள் மற்ற உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து நாற்காலியில் அமர முடியாது. கூட்டம் முடியும் வரை நின்று கொண்டேதான் இருக்க வேண்டும்.

இன்னும் மனதைப் பிழிந்தெடுக்கும் உருக்கம் சில கிராமங்களில் தலித்துகள் இறந்தவர்களின் சடலத்தை அடக்கம் செய்ய படும் பாட்டைப் பற்றியது. இவர்களுக்காகவென்று 'ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும்' பிரத்தியேகமான சுடுகாட்டிற்கு சாலையைக் கடந்து செல்ல முடியாது. அதனால் இவர்கள் சடலத்தை வயல் வரப்பு வழியேதான் எடுத்துச் செல்

நகைக் கடையில் இருந்து மோதிரம் வாங்கும் போது கிடைக்கும் 'வெல்வெட்' பெட்டி குண்டூசி குத்தி வைக்க உபயோகப்படும்.

- எம். சகிலாபானு



கிறார்கள். பல இடங்களில் இந்தப் பிரச்னை கலவரங்களைத் தூண்டுகிறது. சுதந்திரம் அடைந்த பின்னும் சாதியம் என்கிற சனியன் நம்மை விட்டு ஒழியவில்லை!

காந்தியடிகள், பாரதி, பகத்சிங், சுபாஷ் சந்திரபோஸ் போன்ற எண்ணற்ற தியாகிகள் போராடிப் பெற்ற சுதந்திர பாரதத்தில் 55 ஆண்டுகள் கழித்தும் இந்த சாதியக் கொடுரங்கள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன என்பதே மனதை வருத்தும் விஷயம்."

திரு. எம். ரகுபதி (இந்திய ஸ்டாட்டிஸ்டிக்கல் இன்ஸ்டிட்யூட் நிறுவனத்தில் உயர்பதவி வகித்த இவர் ஓய்வுபெற்ற பிறகு மெண்டார்ஸ் என்னும் தன்னார்வத் தொண்டு நிலையத்தின் நிர்வாக பொறுப்பாளியாக இருக்கிறார். 'நம்முடைய தரத்தை உயர்த்தி எப்படி வெற்றிகரமாக வாழலாம்' என்பதைப் பற்றி இவர் எழுதியிருக்கும் புத்தகம் விரைவில் வெளிவர உள்ளது.)

"என்னுடைய வேலை விஷயமாக நான் சில சமயம் குஜராத் போக வேண்டியிருக்கும். பிப்ரவரி மாதம் 27ம் தேதி நான் வடோதரா விமான நிலையத்திலிருந்து பெட்லாட் என்னும் கிராமத்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்த போதுதான் சபர்மதி எக்ஸ்பிரஸ் டிரெயினில் பயணித்துக் கொண்டிருந்த, அயோத்தியிலிருந்து திரும்பிக் கொண்டிருந்த 57 'ராம் சேவகர்' களை கோத்ரா ஸ்டேஷனில் கொளுத்திய விவரம் எட்டியது. பிறகு நடந்த கலவரங்களையும் டி.வி.யில் பார்த்தேன்.

குஜராத்தே பற்றி எரிந்து கொண்டிருந்தது. எங்கும் ஊரடங்கு உத்தரவு. மார்ச் மாதம் இரண்டாம் தேதி ராத்திரி திடீரென்று களேபரம்! என் அறையிலிருந்து வந்து பார்த்தால் கழி, கம்புகளுடன் எல்லா வயதினரும் காணப்பட்டனர். எங்கள் குடியிருப்பை தாக்குவதற்கு வருகிறார்கள் என்று வதந்தி கிளம்பியிருந்ததால் தங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள கிளம்பியிருக்கிறார்கள்!

குஜராத்தில் நடந்த கலவரத்தைப் பார்த்து மிகவும் வேதனை அடைந்தேன். இத்தனை கலவரங்களுக்கு நடுவிலே 'ராம்-ரஹீம்' என்ற ஒரு சேரியில் மட்டும் அமைதி நிலவுவதாக படித்த போது மனதில் நம்பிக்கையின் துளிர்கள் வேர்விட ஆரம்பித்தன. இங்கு இந்துக்களும் இஸ்லாமியர்களும் ஒற்றுமையாய் வாழ்கிறார்கள். மார்ச் மூன்றாம் தேதி நான் டில்லிக்குச் சென்ற போது ஒரு சிறு நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டது. நாட்டில் நடக்கும் தீமையின் உக்கிரம் தாங்காமல் பூமிக்கடியில் காந்தியடிகளின் ஆத்மாதான் நம்மை விழித்தெழுப்ப நில நடுக்கம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது என்று நினைத்

தேன்.

1984ல் தில்லியில் சீக்கியர்களின் பிரச்னை ஏற்பட்ட போதும் நான் இருந்தேன். எங்களைச் சுற்றி டில்லியே எரிந்து கொண்டிருந்தது. எங்கள் வீட்டிற்கு எதிரேயிருந்த சர்தார் ஜியினுடைய வீட்டைக் கொள்ளையடித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். போலீஸ் ஸ்டேஷனிற்கு ஃபோன் செய்தால், (ஃபோனே மிகவும் கஷ்டப்பட்டுத்தான் கிடைத்தது), எல்லா இடத்திலும் இதே நிலைமைதான் என்றார்கள்.

நம் நாடு சுதந்திரமடைந்த போது எனக்கு வயது பதின்மூன்று. அப்போது நான் சந்தோஷத்தின் உச்சியில் இருந்தேன். இப்போது இப்படிப்பட்ட கலவரங்களை நேரடியாகக் காணும் போது உடலும் மனமும் பதறுகிறது. சில வழி தவறியவர்களின் குற்றத்திற்காக ஒரு இனத்தையே நாம் தண்டிக்க முடியாது. இதை மக்கள் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நான் ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்தவன். மிகவும் கஷ்டத்தில் இருந்தோம். உயிரைக் கொடுத்துப் படித்து நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றும் 'ஃபார்வோர்ட் கம்யூனிடி' என்பதால் நான் நினைத்த மேற்படிப்பு படிக்க முடியவில்லை. அப்போது சுதந்திரமடைந்தும் இந்த நிலைமையா என்று வருத்தப்பட்டேன். இப்போது நினைத்துப் பார்த்தால் நம் நாட்டில் எத்தனை பேர் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அதனால் இட ஒதுக்கீடு அவசியம் என்றே தோன்றுகிறது.

நான் உழைத்து வாழ்க்கையில் முன்னேறியவன். ஓய்வுபெற்ற பிறகு ஹிண்டு பேப்பரைப் படித்துக் கொண்டு ஜார்ஜ் புஷ்ஷையும் ஆஃப்கானிஸ்தானை பற்றியும் உட்கார்ந்து விவாதிப்பதில் மட்டும் நேரம் செலவிடுவதை விரும்பாதவன். உடலில் வலுவுள்ள ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கு தங்களது இருப்பிடத்தைச் சுற்றிச் செய்வதற்கு எத்தனையோ அலுவல்கள் உள்ளன.

'மெண்டார்ஸ்' கிராமங்களைத் தத்தெடுத்து மக்களின் மனப்பான்மையில் மாற்றம் ஏற்படுத்த முயன்று வரும் நிலையம். "ஃபவுண்டேஷன் ஃபார் எக்ஸலென்ஸ்" என்னும் அமெரிக்க நிறுவனத்துடன் சேர்ந்து இந்தியாவில் மேற்படிப்பு படிப்பதற்காக மிகவும் புத்திசாலிகளான, ஆனால் ஏழையாக இருக்கும் மாணவர்களுக்கும் மாணவிகளுக்கும் உபகாரச் சம்பளம் வாங்கித் தருகிறோம்.

நம் நாட்டில் முக்கியமான பிரச்னையே ஊழல்தான். லஞ்சம் கொடுக்க மாட்டேன் என்கிற என் கொள்கையினால் ஒரு ஸ்கூட்டர் வாங்குவதற்கு 5-6 ஆண்டுகள் பிடித்தது எனக்கு. அதே போல் வீடு கட்டுவதற்குள் படாத பாடு பட்டு விட்டேன். எங்கேயும், எல்லா கட்டத்திலும் லஞ்சம்தான். ஒருமுறை ஒரு ஆட்டோ



எந்த கலவை சாதம் செய்வதற்கு முன்னும், சாதத்தை ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் போட்டு, 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறி ஆற வைத்தால், ஆறிய பின் சாதம் உதிர் உதிராக இருக்கும்.

- பிருந்தா இரமணி.

டிரைவரிடம், "ஏன் மீட்டருக்கு சூடு போடுகிறாய்!" என்று கேட்டபோது அவன், "பார் சார் பணம் பண்ணலை இந்தக் காலத்துல? நான் மட்டும் ஏன் சும்மாயிருக்கணும்?" என்றான்.

மற்றொரு பெரிய பிரச்னை நமக்கு வொர்க் எதிக்ஸ் இல்லாததுதான். சிங்கப்பூர், ஜப்பான், அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் மக்கள் தாங்கள் செய்யும் வேலையை விரும்பி, தங்களால் இயன்ற மட்டும் சிறப்பாக செய்ய முற்படுகிறார்கள். தங்களது தரத்தையும் உயர்த்திக் கொள்கிறார்கள். நம் நாட்டை சிலர் மட்டும் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எல்லோருடைய திறமையும் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்காக உபயோகிக்கப்படவில்லை. தம் அபிப்பிராயங்களை சொல்வதும் இல்லை. எப்படி வெற்றி பெற முடியும்?

சாதாரண ஜனங்கள் கூட ஒழுக்கத்தை கடைபிடிப்பதில்லை. காலையில் வாக்கிங் போகும் சில பெரியவர்கள் மற்றவர்களின் வீடுகளிலிருந்து பூப்பறித்துச் செல்கிறார்கள்.

நம் நாட்டிற்குத் தேவை நம் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்வதுதான். தரமான டீவியாக நாம் பார்த்து வாங்குகிறோம். அதே மாதிரி நம் தரம் சிறப்பாக இருந்தால் நம்மைத் தேடி வாய்ப்புகள் வரும்.

பார்க்கப் போனால் பிரச்னைகள் நமக்கு வாய்ப்புகள் மாதிரி. அமெரிக்கர்கள் ஒவ்வொரு பிரச்னைக்கும் தீர்வு கண்டு அதையே வெற்றிகரமான வியாபாரமாக மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். நான் ஒருமுறை பாஸ்டனிற்கு சென்ற போது எங்கும் பனி. "ஐய்யோ! இதையெல்லாம் நீக்குவதற்கு நீண்ட நேரம் பிடிக்குமே?" என்று கவலைப்பட்டேன். "போங்கப்பா, அதிகமாக பனி விழுந்தால் அதை நீக்கும் நிறுவனத்தினர் சந்தோஷப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு அதிக

மாக வியாபாரமாகுமே?" என்றான் என் மகன். நான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கையிலேயே ஒரு வாகனம் வந்து சில நிமிடங்களில் சாலையை முழுவதிலுமாக சுத்தம் செய்து விட்டுப் போய் விட்டது.

அதே மாதிரி பெரிய ஆகிருதியுள்ளவர் ஒருவர் அப்படிப்பட்டவர்களுக்காக தனியாக ஒரு கடையைத் திறப்பார். முதியோர்களின் சௌகரியத்திற்காகவென சில சாதனங்களை விற்கும் கடைகள். இப்படி அடுத்தவர் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணுவதோடு தங்களையும் முன்னேற்றிக் கொள்கிறார்கள் அமெரிக்கர்கள். நம் நாட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் பிரச்சினையே. ஒவ்வொரு பிரச்சினையும் ஒவ்வொரு வாய்ப்பு என்பேன் நான்.

திருமதி ரஜினி ராஜேஷ் *(எழுத்தாளர் மற்றும் தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளர்) :*

''நாம் உண்மையாகவே சுதந்திரம் அடைந்திருக்கிறோமா? என்று சிந்திக்க வைத்த பல சம்பவங்கள் என் வாழ்க்கையில் நடந்திருக்கின்றன. தனிப்பட்ட முறையில் பெண்களாகிய நாம் நம் மூத்த தலைமுறையினரை விட எத்தனையோ சுதந்திரம் அடைந்திருக்கிறோம் என்பது உண்மையே. கல்வி கற்கவும், தாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சிந்திக்கவும், தனக்கென்று ஒரு அறிமுகத்தையும் அந்தஸ்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் சுதந்திரம் இப்போது நமக்கு உள்ளது.

முன்பு திருமணத்தில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் பெண்கள் வேறுவழியில்லாமல் அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தினார்கள். நாம் எத்தனைதான் சுதந்திரத்தை எதிர்பார்த்தாலும் குடிமக்களாக நமக்கென்று உரிமைகளுடன் கூட சில கடமைகளும் உள்ளன.

நான் முன்பு குடியிருந்த ஃப்ளாட்டின் எதிர் ஃபிளாட்டில் இளமும் ஒரு பெண் எந்நேரமும் கம்பிகளைப் பிடித்துக் கொண்டு ஜன்னல் வழியாக எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பாள். பிறகு தெரிய வந்தது, அவளுடைய மாமியார் அவளை அந்த அறையை விட்டு எங்கும் செல்லக்கூடாது என்று தடைவிதித்து இருந்தாளாம். கணவனுடன் கூடப் பேச விடாமல், வேறு எவருடனும் பேச விடாமல் அந்த அறையில் போட்டு மருமகளை அடைத்து வைத்திருந்தாள் அந்த மாமியார்.

தெரிந்தும் எங்களில் பலர் சும்மாவே இருந்து விட்டோம். இப்போது தோன்றுகிறது. இவையெல்லாம் சமுதாயப் பிரச்சினைகள், சமுதாயத்தின் அங்கத்தினர்களான நமக்கு அநியாயத்தைத் தட்டிக் கேட்கும் உரிமையுள்ளது. ஆனாலும் இப்படிச் செய்ய விடாமல் ஏதோ ஒரு பயம் நம்மைத் தடுக்கிறது.

முன்பு கிராமங்களில் ஊர்க் கட்டுப்பாடு என்னும் வழக்கம் ஒன்று இருந்தது. ஊரில் உள்ள பெரியவர்கள் அநியாயத்தைத் தட்டிக் கேட்பார்கள். அவர்கள் திட்டினால் இளம்வயதினருக்குக் கோபம் வரும் என்றாலும் இந்த மாதிரியான கட்டுப்பாடும் அவசியம் என்றுதான் நான் நினைக்கிறேன். அதே மாதிரிதான் நம் குழந்தைகளின் விவகாரத்தில் நாம் அனாவசியமாக தலையிடுகிறோமோ? என்று கருதி பெற்றோர்கள் அவர்களை ஒரேயடியாக சுதந்திரமாக விட்டு விடுகிறார்கள். கட்டுப்பாடு இல்லாத சுதந்திரத்தினால் சமுதாயம் சிதறிப் போய்விடும்.

ஒருமுறை காலையில் நான் வாக்கிங் போய்க் கொண்டிருந்த போது இரண்டு சிறுவர்கள் மது அருந்திக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டேன். இளம் குருத்துக்கள், வளர்ந்து செழிக்க வேண்டிய வயதில் இப்படி தீயப்பழக்கத்தினால் கருகிப் போகிறார்களே என்று வருத்தப்பட்டேன். அது ஒன்றுதான் என்னால் செய்ய முடிந்தது.

நாம் எங்கோ ஏதோ, தவறு செய்து கொண்டிருக்கிறோம். அதனால்தான் சமூகப் பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கும் போது தட்டிக் கேட்கும் உரிமையை நாம் யாருமே செயல்படுத்துவதில்லை. சுதந்திரமாகி இத்தனை ஆண்டுகள் ஆகியிருக்கும்போதிலும் என்னுடைய அடிமை தாழ்கள் திறக்கவில்லை!

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

தம் ஆலு செய்வதற்கு முழுதாக உருளையை வேகவைத்து, பொன்னிறமாக வறுத்துச் செய்ய வேண்டி வருகிறது. இதில் சிக்கல் என்னவென்றால் எவ்வளவுதான் நிதானமாகச் செய்தாலும் உருளை கொஞ்சம் வெடித்து, குழைந்து விடுகிறது. இதைத் தவிர்ப்பதற்கு வேகவிடும் முன், ஒரு சிட்டிகை உப்பு (டேபிள் சால்ட்) போட்டு தோலுடன் வேகவைத்தால், வெடிக்காமல், சரியான பக்குவத்துடன் வேகிறது.

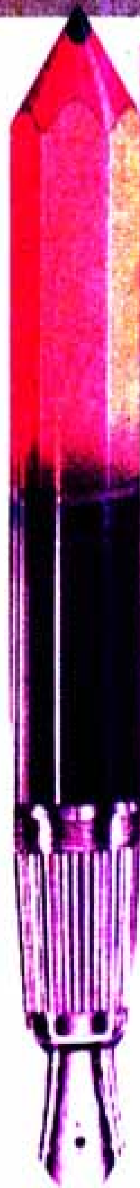
- சித்ரா



பத்திரிகை உலகில் சலசலப்பு ஏற்படுத்திய பல புத்திசாலிகளில் அனிதா பிரதாப்பும் ஒருவர். இவர் உலகப் புகழ்பெற்ற செய்தித் தயாரிப்பு நிறுவனமான சி.என்.என்.இல் தென் ஆசியப் பகுதிக்கு தலைமை செய்தியாளராகப் பணியாற்றியவர். சமீபத்தில், ''ஐலண்ட் ஆஃப் ப்ளட்'' (இரத்தத்தினாலான தீவு) என்னும் தலைப்பில் ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட்டிருக்கிறார். ஸ்ரீலங்கா, ஆப்கானிஸ்தான் மற்றும் அந்நிய தென் ஆசிய நாடுகளின் நிகழ்வுகளைப் பற்றி அவர் சேகரித்த மின்னல் தகவல்களின் தொகுப்பு இந்தப் புத்தகம்.

பெண்களுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் வகையிலும், உலகமே பார்த்து வியக்குமளவிற்கும் யுத்த களங்களுக்குச் சென்று நேரடியாக நிகழ்வுகளைப் பார்த்து செய்திகளைத் தொகுத்த அனிதா இன்று இளம்பெண் நிருபர்களுக்கு ஒரு முன் மாதிரி. தற்சமயம் பிரபல ஆங்கிலப் பத்திரிகையான 'அவுட்லுக்கில்' நம் நாட்டு நடப்புகளைப் பற்றி தனது அபிப்பிராயங்களை வெளிப்படையாக எழுதிக் கொண்டிருக்கிறார் இவர்.

உலகப் புகழ்பெற்ற பத்திரிகையாளரும் ஆசிரியருமான அனிதா பிரதாப்புடன் நமது நாட்டின் சுதந்திரத்தைப் பற்றி சிந்தனையைத் தூண்டும் வகையில் மின் அஞ்சல் மூலம் ஒரு பேட்டி -





"**க**ண்பார்வை போய் விட்ட பிறகுதான் பார்வையின் முக்கியத்துவத்தை நாம் அறிவோம்," என்று ஒரு பழமொழி இருக்கிறது. சுதந்திரம் விஷயத்திலும் அதே மாதிரிதான். நாம் சுதந்திரமாக இருக்கும் போது சுதந்திரத்தை அலட்சியப்படுத்துகிறோம். சுதந்திரம் பறி போனால்தான் அதன் மகத்துவம் நமக்குப் புரிகிறது.

யுத்தத்தினால் சிதறிக் கிடக்கும் ஜாஃப்னா, காபூல் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று நேரடியாகப் பார்த்த அனுபவத்தில் எனக்கு ஒரு விஷயம் நன்கு புரிகிறது. அங்குள்ள மக்கள் சாதாரண விஷயங்களுக்குத் தேவையான சுதந்திரத்திற்காகவும் அமைதிக்காகவும் மிகவும் ஏங்குகிறார்கள். நாம் சாதாரணமாக ஈடுபடும் தினசரி செயல்பாடுகளான பள்ளிக்கூடம் செல்வது, அலுவலகம் செல்வது, பூங்காவிற்குப் போய் வருவது போன்றவற்றைக் கூட அவர்களால் செய்ய முடியவில்லை.

சுதந்திரம் தொலைந்து போய் விட்டால் அதை மீண்டும் மீட்பது ஒரு பெரும் போராட்டமாக போய் விடும். காலம் கடந்து விடும். அதனால்தான் இருக்கும் சுதந்திரத்தை நாம் எப்போதும் துணிவுடன் தொடர்ந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.



கடந்த இருபதாண்டுகளாக நேரடி நிகழ்வுகளைப் பற்றி செய்திகளைச் சேகரிக்கும் நிருபராக நான் இந்தியாவின் மிகவும் சிறந்த நிகழ்வுகளையும், மிகவும் மோசமான நிகழ்வுகளையும் பார்த்திருக்கிறேன். நான் சோகமாக, கோபமாக இருந்த நேரங்கள் எத்தனையோ. ஏழ்மை, சுரண்டல், அநியாயம், கொடுமை போன்றவற்றைப் பார்த்து கோபமும் ஏமாற்றமும்

"சுதந்திரத்தின் மகத்துவம் தெரியவில்லை"

அடைந்திருக்கிறேன். ஆனால் எப்போதுமே என் நம்பிக்கையை கைவிட்டதில்லை.

என்னதான் பிரச்னை வந்தாலும், எத்தனைதான் மூழ்கிப் போய் விடுவோமோ எனும் அளவிற்கு நாம் சிக்கினாலும், இந்தியாவிற்கு ஒரு பந்தைப் போல் எழும்பும் அற்புதமான சக்தியுள்ளது.

ஆனால் குஜராத் கலவரங்களைப் பார்த்த பின்னர், என் வாழ்க்கையில் முதல் முறையாக நான் திகிலடைந்திருக்கிறேன். நம் கண்முன் ஒரு பயங்கரப் பிசாசு உருவாகி யிருக்கிறது. வெறுப்பு, விரோதம் என்னும் இந்த இராட்சசன் நம் எல்லோரையுமே விழுங்கி விடக்கூடியவன்.

நம் இந்தியாவின் அசாதாரணமான வலிமையே இரண்டு முக்கியமான காரணங்களினால் ஏற்பட்டதுதான் - ஜனநாயகம் மற்றும் பல்வேறு கலாச்சாரங்களின் ஒருமித்து வாழும் இயல்பு. இந்துக்கள், இஸ்லாமியர்கள், கிறிஸ்தவர்கள், சீக்கியர்கள், வட இந்தியர்கள், தென் இந்தியர்கள், பெங்காலி, குஜராத்தி போன்ற மாநிலத்தவர்கள் எல்லோரும் ஒற்றுமையுடன் அமைதியாக வாழ வேண்டும். வேறுபாடுகள் வந்து விட்டால் இவர்கள் எல்லோரையும் பிணைத்து இருக்கும் அற்புதமான அலங்கார சிலை கிழிந்து சின்னாபின்னமாகிவிடும்.

அமைதியில்லை என்றால் சுதந்திரம் இல்லை. பயம் சுதந்திரத்தை விழுங்கி விடும். பகை சுதந்திரத்தை களங்கப்படுத்தி விடும். பகை உணர்ச்சியும், பிரிக்க யத்தனிக்கும் சக்திகளின் பாதிப்பினாலும் ஸ்ரீலங்கா, ஆஃப்கானிஸ்தான், லெபனான் போன்ற நாடுகள் சீரழிந்து போய்க் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தவள் நான்.

மீண்டும் ஒரு சுதந்திர விழா கொண்டாட்ட சமயத்தில் இந்தியர்கள் எல்லோரும் தற்சோதனையில் ஈடுபடும் நேரம் வந்து விட்டது என்றே நான் நினைக்கிறேன். குடிமக்களாகிய நாம் நம் நாடும் பகையுணர்ச்சி, போர், சீரழிதல் என்னும் பாதையில் செல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



நம்முடைய ஆத்மாவிற்குள் எட்டிப் பார்த்து, ''நாடு நமக்கு என்ன செய்ய முடியும்,'' என்று சிந்திப்பதை விட்டு விட்டு நாம் நம் நாட்டின் ஜனநாயகத்தை, அமைதியை, சுதந்திரத்தை, பல்வேறு கலாச்சாரங்களில் கூடியிருக்கும் அற்புதமான ஒற்றுமையை எப்படி பாதுகாக்க வேண்டும் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

இந்த விலைமதிப்பற்ற விஷயங்களை போராடி பாதுகாக்கத்தான் வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் சொத்தாக அடைந்த அழகான இந்தியாவை நம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பொறுப்பை நாம் நிறைவேற்ற முடியும்."

தொகுப்பு : லதா அமர்நாத்

ஓரஷ்ட் என்ன ஆகும்?

இது எங்கள் வெங்கி மாமியின் தாரக மந்திரம். மாமி மூன்றாவது வகுப்பு கூட தாண்டவில்லை. ஆனால், ''அடியே, நான் அந்தக் காலத்து தேர்ட் (third) ஸ்டாண்டர்ட், சொல்லி வை உன் மாட்டுப் பெண்ணண்டை'' என்று கூறுவார். சொல்லி வைக்க வேண்டிய மாட்டுப் பெண் பிஎச்டி.

ஸ்ட்ரெஸ் பிரிவென்ஷன், ஸ்ட்ரெஸ் ரிலீஃப் செமினார்கள் நடத்துபவர்கள் எல்லாம் எந்த மூலை? மேலே கூறிய மூன்று வார்த்தைகளில் பெரிய தத்துவமே அடக்கம். எந்த நிலைமையிலும் வெங்கி மாமி பதட்டம் அடையவே மாட்டார். அவர் அமைதியாகவும் கொஞ்சம் அமர்த்தலாகவும் கேட்கும் கேள்வி இதுதான் ''ஓரஷ்ட் என்ன ஆகும்!?''

பிரச்னைகளில் அமிழ்ந்து மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் உங்களை நிதானப்படுத்தி மேலே கொண்டு வந்து, அமைதியுடன் யோசிக்கச் செய்து விடும். நாம் தலையை பிய்த்துக் கொள்வதை விட்டு விட்டு, வழிமுறைகளைப் பற்றி எண்ண ஆரம்பித்து விடுவோம்.

ஒருமுறை, ஊட்டியிலிருந்து சென்னை வரும் அரசினர் பேருந்தில், ரூ. 5/- கொடுத்து டோக்கன் வாங்கி விட்டோம். புறப்படும் நேரமான 6:30 மணிக்கு சற்று முன்பு வந்து சேர்ந்தோம். பேருந்தினுள் ஏறி சாமான்களை வைத்து விட்டு, கைப்பையில் தேடினால், டோக்கன்களைக் காணோம்! கணவருக்கு டென்ஷன். ''அர்ச்சனை'' ஆரம்பம். மாமி,

"டேய், விசு "ஓரஷ்ட்" என்ன ஆகும்?" என்றாரே பார்க்கலாம். அந்த நிலையிலும் கணவருக்குச் சிரிப்பு வந்து விட்டது.

"வேறே என்ன மாமி செய்வது, கீழே இறங்க வேண்டியது தான். டோக்கன் இல்லாமல் கண்டக்டரிடம் யார் பேச்சு வாங்குவது?'' என்றார்.

"ஏன் வேறே டோக்கன் தர மாட்டாங்களா? உன் பேர், ஊரெல்லாம் எழுதிக்கிறாங்களே. அதைச் சொல்லி வாங்கு'' என்றாள்.

கலக்கம் நீங்கி ஒரு வழி புலப்பட்டது. இதற்குள் கண்டக்டர் வந்து என்ன ஏது என்று விசாரிக்க பெயர், ஊர் செக் செய்து, டிக்கெட் கொடுத்து விட்டார்! பிரச்னை தீர்ந்தது.

கோவை சென்று திரும்பிக் கொண்டிருந்தோம். பேருந்து மலை ஏறி குன்னூர் அருகில் வரும்பொழுதுதான் வீட்டுச் சாவிகள் நினைவுக்கு வந்தது. வழக்கம் போல், தேடல்கள், கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. என்ன செய்வது என்று தெரியாமல், ஒருவரை ஒருவர் மென்று தின்றோம், பார்வையால். பேருந்து போய்க் கொண்டே இருந்தது.

பின்னாலிருந்து வெங்கி மாமியின் குரல், "ஏண்டா, விசு, "ஓரஷ்ட்" என்ன ஆகும்?"



''ஓரஷ்ட்... ஓரஷ்ட் வீட்டு வாசலில் நிக்க வேண்டியதுதான்'' என்றார் எரிச்சலாக.

"ஏண்டா, புலம்பறே, பக்கத்து வீட்டு மூர்த்தி பொண்டாட்டிதான் ஊரிலே இல்லையே அவன் தங்க விட மாட்டானா?'' என்றாள். அதுவும் சரி என்று தோன்றியது சிறிது அமைதியானார்.

பிரச்னை, டென்ஷன் என்று வந்தால் சாதாரண விஷயங்கள் கூட, உதிப்பதில்லை. பார்த்தீர்களா தேடலில் இன்னும் நேரம் கழிந்தது. வெங்கிமாமி,

'விசு, நம்ம முனுசாமி அங்கே இங்கே சுத்திக்கிட்டு இருப்பான். பூட்டை ரொம்ப ''டெமரேஜ்'' (Damage) இல்லாமல் திறந்து கொடுக்க மாட்டானா?'' என்றார்.

இதற்குள், வழக்கத்திற்கு மாறாக கணவர் அதை தன் ஹிப் பாக்கெட்டில் வைத்திருக்கிறார். ஏதோ உறுத்தல் என்று கைவிட்டுப் பார்த்தால், சாவிக் கொத்து!

வெங்கி மாமி காலமாகி விட்டாள். ஆனாலும் அவரின் "ஓரஷ்ட் என்ன ஆகும்" தத்துவம் எங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருந்து பல பிரச்சினைகள் அமைதியாக யோசித்து முடிவு எடுக்க உதவுகிறது.

— ந. தர்மேசுவரன்



ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்®

வழங்கும்

தேசத்தின் குரல்!

காலை 8.30மணி
ஞாயிறு தோறும்

மகாத்மா காந்தி எப்படி பேசினார் ?

சுபாஷ் சந்திர போஸ் எப்படி உரையாற்றினார் ?

சுதந்திரம் வாங்கியவுடன் நேருவின் குரல் எப்படியிருந்தது?

சுதந்திரம் கொடுத்தவுடன் மவுண்ட் பேட்டன் குரல் எப்படியிருந்தது?

**தன்னிகரற்ற மறைந்த தேசத்தலைவர்களின்
பேச்சுக்களை, அவர்தம் குரலிலேயே
அப்படியே வானொலியில் கேட்க, பொன்னான வாய்ப்பு இது !**

**தேசத்தின் குரல் !
வழங்குகிறார்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்.**

**ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் காலை 8.30 மணிக்கு,
சென்னை, கோவை, திருச்சி, மதுரை,
வானொலி நிலையங்களில் கேட்டு மகிழுங்கள் !
தவறவிடக் கூடாத அரிய ... மிக அரிய.... வாய்ப்பு இது !**



இனிப்புக்கு மட்டுமல்ல, இனிமைக்கும் !

DIMENSIONS/SKS/02-03

'கர்ரி' ஸ்மெல்!

சமீபத்தில் ஒரு சகோதரி தான் வீடு விற்ற அனுபவத்தை எழுதியிருந்தார். டீ.வி. விளம்பரத்தில் வருவது போல 'ஜுஜுபி' என்று சொல்லத் தோன்றியது.

அமெரிக்காவில், ஒன்றல்ல இரண்டு வீடுகளை விற்ற அனுபவம் இருக்கிறதே அதைக் கேட்டால், குஷ்புவிற்குக் கோவில் கட்டிய மாதிரி கோவில் கட்டிக் கொண்டாடு வீர்கள்!

வீடு விற்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்த உடனே வீட்டையும் தோட்டத்தையும் மிக, மிக, மிகக் கவனமாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அந்த அளவு அமெரிக்கர்கள் வீட்டையும் தோட்டத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வார்கள்.

பிறகு ரியல்டர்ஸ் எனப்படும் புரோக்கர்களைப் பார்த்து யார் நமக்குச் சரியானவர் என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். அவர்களைப் பற்றின எல்லா விவரங்களும் இன்டர்நெட்டில் இருக்கும். நம் பேட்டையில் வீடுகள் என்ன விலைக்குப் போகின்றன, நம் வீடு என்ன





விலைக்கு வாங்கப் பட்டது, நம் வீட்டின் தற்போதைய மதிப்பு என்ன என்ற எல்லா விவரங்களும் ரியல்டர்ஸ்களிடம் இருக்கும்.

புரோக்கர்கள் என்றால் சாதாரணமாக எண்ணி விடக் கூடாது. 7% கமிஷன் அவர்களுக்கு! பி.ஏ. என்ன, பள பள கார் என்ன என்று அமர்க்களமாக இருப்பார்கள். அட்டகாசமாக வந்து இறங்குவார்கள். மாட்டைப் பல்லைப் பிடித்துப் பார்ப்பது போல, மாட்டுப் பெண்ணை ஆராயும் மாமியாரைப் போல வீட்டைச் சுற்றிச் சுற்றிப் பார்த்து உதட்டைப் பிதுக்கித் தலையைத் தலையை ஆட்டுவார்கள். இகிலோடு என்ன சொல்லப் போகிறாரோ என்று கைகளைப் பிசைந்து கொண்டே பின்னால் போக வேண்டியதுதான்.

ஒருவழியாக புரோக்கரை செலக்ட் செய்தால் குண்டைத் தூக்கிப் போடுவார்கள். ஒரு தடவை பெயின்ட் அடியுங்கள், கார்பெட் க்ளீன் செய்யுங்கள். இத்யாதி... இத்யாதி.

"இந்தியர்கள் வீடா! 'கர்ரி' ஸ்மெல் இருக்குமே." இது பரவலாக, ஏறக்குறைய எல்லோராலுமே சொல்லப்படும் வாசகம். 'அடப் பாவிகளா, சோயா எண்ணெயும் மீன் எண்ணெயும் போட்டுச் சமைக்கும் சைனாக்காரர்கள் வீடு மணக்கிறது, எங்கள் வீடுகளில் 'கர்ரி ஸ்மெல்'லா என்று குமுற வேண்டியதுதான்.

கர்ட்டன் துணிகளை எல்லாம் கறி வாசனை வருகிறது என்று முகர்ந்து பார்த்துச் சோகமாகத் தலையை ஆட்டுவார்கள்.

அவ்வளவுதான். போயே போச்சு, போயிந்தே! நாக்கு சாக வேண்டியதுதான். பெருங்காயம், வெங்காயம், கடுகு, அப்பளம் பொறிப்பது எல்லாமே கட்டாணிதம் செய்யவே தடா. இராத பக்ஷமானால் பார்பெக்யூ அடுப்பை வைத்துக் கொண்டு தோட்டத்திலோ கார் ஷெட்டிலோ செய்து கொள்ள வேண்டியதுதான்.

புரோக்கர், வாசலில் ஒரு கம்பம் நட்டு அதில் போஸ்ட் பாக்ஸ் போல ஒரு பெட்டி வைத்து விடுவார். விதவிதமான கோணங்களில் வீட்டைக் கவர்ச்சிகரமாக(!) புகைப்படம் எடுத்து வீட்டின் பிளஸ் பாயிண்ட்ஸ் எல்லாம் விவரித்து நோட்டீஸ் வைப்பார்கள். (அதைப் பார்த்ததும், முல்லா கழுதை விற்கப் போன கதையாய், வீட்டை விற்க வேண்டாமே என்று நமக்கே தோன்றி விடும் என்பது வேறு விஷயம்.) பெட்டியின் மேல் 'சேல்' என்று பெரியதாக போர்டு வைத்து விட்டு, வீட்டிற்குத் தனியாகத் தங்கள் பூட்டைப் பூட்டி நம்மிடமும் ஒரு சாவி தந்து விடுவார்கள்.

அமெரிக்கர்கள் பொதுவாக சப்தம் இல்லாத இடத்தைத் தனிமையை விரும்புகிறார்கள். Cul de sac எனப்படும் தெரு வோர வீடுகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. 'கடை கண்ணியெல்லாம் வீட்டுக்குப் பக்கம்' என்றால் போயே போச்சு. வீடு மதிப்பும் குறைச்சல்.

ஸ்கூல் டிஸ்டிரிக்ட் என்று அந்த வட்டாரத்தில் உள்ள பள்ளிகளின் ரிசல்ட் நன்றாக வந்து விட்டால் போதும். வீட்டின் மதிப்பு 'கும்'மென்று உயர்ந்து விடும்.

வீட்டை வாங்க விரும்புபவர்கள், தரகர்கள் வைத்திருக்கும் நோட்டீஸ்களை எடுத்துச் சென்று நன்கு ஆராய்ந்த பின், தரகருக்கு ஃபோன் போட்டு வீட்டைப் பார்க்கும் நேரத்தை நிர்ணயித்துக் கொள்வார்கள்.

"வாங்க மாமி. வீட்டைச் சுற்றிப் பாருங்க. ஆடி வந்த வீடு" என்று அன்போடு அழைத்துக் காட்ட முடியாது! வீடு பார்க்க வரும் பொழுது கண்டிப்பாக வீட்டுச் சொந்தக்காரர்கள் இருக்கக் கூடாது. வெளியே சென்று விட வேண்டும்.

தரகர்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு சற்று முன்பே வந்து, எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து விட்டு எல்லா அறைகளிலும் கலர் கலராக சாக்லேட் வைப்பார்கள். கறி வாசனை போக ஒவ்வொரு அறையிலும் வாசனை மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வைப்பார்கள். இது துர்வாசனையைப் போக்குமாம். கார்பெட் எல்லாவற்றிற்கும் வாசனைப் பொடி தூவி வாக்குவம் செய்திருக்க வேண்டும்! தலையெழுத்து!

நம் திருமணப் போட்டோக்கள், குடும்பப் படங்கள் (சில இடங்களில் ஸ்வாமி படங்கள்) இவற்றை எடுத்து விடச் சொல்வார்கள். இது வேறு ஒருவருடைய வீடு என்ற எண்ணம் தோன்றக்கூடாதாம் பார்ப்பவருக்கு! இது எப்படி இருக்கு?!

வந்து விட்டுப் போகும் பார்ட்டி வீடு ஏன் வேண்டாம் என்பதற்கான காரணத்தைக் கண்டிப்பாக புரோக்கருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். புரோக்கர் நமக்குத் தெரிவித்துக் குறைகளை நிவர்த்தி செய்யச் சொல்லுவார்.

முக்கால்வாசி இந்திய வீடுகள் 'கர்ரி ஸ்மெல்லினால்தான் தவிர்க்கப்படும்! 'என் பர்னிசருக்கு சரிப்படாது', 'ஒரு கோணத்தில் பக்கத்து வீடு நெருக்கமாக இருக்கிறது' என்றெல்லாம் சொல்லுவார்கள்.

சிவனே என்று கேட்டுக் கொள்ள வேண்டியதுதான்!

ஒருவர், ரோஜாச் செடியின் கீழ் புல் அதிகம் இருக்கிறது என்றாரே பார்க்கணும்!

சைனாக்காரர்கள் பார்க்கும் வாஸ்து இருக்



கின்றதே. நம்மூர்க்காரர்கள் கெட்டார்கள். சைனாக்காரர்கள் பார்க்க வருகிறார்கள் என்றால் எங்கே பார்த்தாலும் கண்ணாடியை வைத்து விடுவோம்!

இப்படியெல்லாமும் வீடு விலை போகவில்லை என்றால் வீக்கெண்ட், ஓபன் ஹவுஸ் வைத்து விடுவார்கள். காலை 8 மணியிலிருந்து மாலை 5 மணி வரை யார் வேண்டுமானாலும் வந்து பார்க்கலாம். நாம் காலையில் புறப்பட்டுப் போய் இரவு திரும்பி வர வேண்டியதுதான். தலையெழுத்து! ரூமுக்கு ரூம் சாக்லேட் வைத்துக் கொண்டு தரகர் வீட்டிலேயே இருப்பார்.

வீடு பிடித்து விட்டதென்றால் பேரம் ஆரம்பமாகும். பைசா கை மாறியவுடன் தரகர் கமிஷன் தர வேண்டும்!

எரிச்சலாக வந்தாலும் கூட, சிந்தித்துப் பார்த்தால், எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் என்று எந்தக் காரியமுமே செய்யாமல், நன்கு ஆராய்ந்து சிந்தித்து முடிவு எடுப்பதுதான் இவர்கள் வெற்றியின் ரகசியமோ என்று தோன்றுகிறது.

— ஐயாறு மீனாக்ஷி

திருமணமாகும் வரையில் என் அகராதியில் 'அட்ஜெஸ்மெண்ட்' 'காம்ப்ரமைஸ்' போன்ற வார்த்தைகளுக்கு இடம் இருந்ததில்லை. பெற்றோர்களுக்கு ஒரே பெண் என்கிற சலுகை வேறு.

நான் விரும்பிக் கேட்ட பொருள் மறுநாளே வீடு தேடி வந்து விடும். கஷ்டம் என்றால் என்ன என்றே தெரியாது.

ஒருநாள் கூட சமையலறைப் பக்கம் போனதில்லை.

அம்மாவுக்கு உடம்பு முடியாவிட்டால் உடனே அப்பா ஹோட்டல் சாப்பாடு வரவழைத்து விடுவார்.

'பாவம் நாளைக்குப் போகிற இடத்தில் வேலை செய்வது இருக்கவே இருக்கு' என்று பரிவார்.

இத்தனை சலுகைகளுக்கிடையில் எனக்கு விருப்பு வெறுப்புகள் ஏகப்பட்டவை இருந்தன.

சாப்பாட்டு விஷயத்திலும்தான்.

ஐந்து நிமிடம் மின்தடை ஏற்பட்டால் கோபப்படுவேன். நான் படிக்கும் போது வீட்டில் யாரும் பேசக் கூடாது. சாப்பிட அழைக்கக் கூடாது. இன்னும் பல

பாத்திரங்களுக்கும் 'டிகொரகிளிணிங்'

கூடாதுகள்!

"இப்படி இருக்காதே சியாமளா அப்புறம் கஷ்டப்படுவே"

அம்மா எச்சரித்த போது... "பட்டுட்டுப் போறேன் போ" அலட்சியமாய்ப் பதில் சொன்னேன்.

எந்த வேளையில் அப்படிச் சொன்னேனோ... நான் திருமணமாகி போனது ராஜஸ்தான்.

இந்தோ-பாக் எல்லையில் இருந்த 'பார்மீர்' என்ற மாவட்டத்திற்கு என் கணவர் ரமணனை கலெக்டராக்கி அனுப்பி வைத்தார்கள்.

அதற்கு முன்னால் அரசியல் சலுகைவாய்ந்த ஒருவரை அங்கு கலெக்டராக அனுப்பிய போது அவர் மனைவி மாநில முதல்வரிடம் போய் அழுது போஸ்டிங்கை ரத்து செய்து கொண்டு விட்டாராம்! அது ஏன் என்பது பார்மீருக்குப் போன பிறகுதான் எனக்குப் புரிந்தது.

பாலைவனம் என்பது உண்மையிலேயே எப்படி இருக்கும் என்பதை அங்கு பார்த்துத்தான் தெரிந்து கொண்டேன்.

எங்கு பார்த்தாலும் குவியல் குவியலான 'டிபா'க்கள் என்கிற மணல் மேடுகள்.

காற்றடித்தால் அவை அலைபாய்ந்து நாலாபக்கமும் சரிந்து நகர, மத்தியிலிருக்கும் தார்ச்சாலைகள் காணாமல் போகும்.

எப்போதோ வனத்துறையினர் பெரும்பாடுபட்டு நட்டு வளர்க்க முயன்றிருந்த ஒருசில அசோக மரங்களைத் தவிர வேறு பசுமை என்பதே மருந்துக்குக் கூட இல்லை.

பகல் பொழுதிலேயே தெருக்களில் அதிக மனிதநடமாட்டம் இருக்காது.

எப்போதோ ஒருமுறை கழுத்து மணி அசைய ஊர்ந்து செல்லும் ஒட்டக வண்டிகளும், விரைந்து சென்று மறையும் அரசாங்க ஜீப்புகளும்தான் ஜன்னலுக்கு வெளியே பார்க்கக் கிடைக்கும் காட்சிகள்.

கோடையின் உக்கிரம்



சூரியன் வானத்தை விட்டுக் கொஞ்சம் கீழே இறங்கி வந்து விட்டானோ என்று சந்தேகப்பட வைக்கும். அதோடு பிசாசு போல் மணல் கருண்டோடும் புழுதிக் காற்று. தாக சாந்திக்கு யார் வீட்டில் கேட்டாலும் தண்ணீர் கிடைக்காது மோர்தான் கிடைக்கும்!

சுமார் இருநூற்றைம்பது மைல் தூரத்தில் இருந்த ஜோத்பூர்தான் எங்களுக்குக் கலங்கரை விளக்கம்!

டீத்தூள், நெஸ்காஃபி, பிஸ்கட்டுகள், குழந்தைகளுக்கான பால் பவுடர், பச்சைக் காய்கறிகள், பழவகைகள், ஆங்கிலப் பத்திரிகைகள் எதுவாயினும் ஜோத்பூரிலிருந்துதான் வர வேண்டும்.

அலுவலக விஷயமாய் ஜீப்பில் ஜோத்பூர் போகும் அதிகாரிகளிடம் தேவைகளடங்கிய லிஸ்டையும், பணத்தையும் கொடுத்து அனுப்பினால் அவர்கள் திரும்புகையில் வாங்கி வருவார்கள்.

ஜோத்பூரிலிருந்து தினமும் அதிகாலையில் வந்து சேரும் ரயில் ஒன்றுதான் எங்களை நவீன நாகரீகத்தோடு இணைக்கும் தொடர்போ என்று தோன்றும்.

தெருவில் அதிகவனத்துடன் நடக்க வேண்டும். கொஞ்சம் ஏமாந்தால் அங்கிருக்கும் நூற்றுக் கணக்கான எலிப் பொந்துகளில் கால் மாட்டிக் கொள்ளும்!

எல்லா 'சைஸ்களிலும்' எலிகளை அங்கே பார்க்கலாம். சில சின்னப் பூனைக்குட்டியளவில் கூட இருக்கும்.

மரக்கதவு, திரைச்சீலைகள், மெழுகுவர்த்தி, காகிதக் கத்தை, நம் குதிகால்கள் எல்லாவற்றையும் அவை ருசி பார்க்கத் தயார்! எலி விஷயத்தில் அது குட்டி 'ஹாமலின் டவுன்' என்றால் பாம்பு விஷயத்தில் நாகலோகத்தை விடக் கொஞ்சம் கம்மி!

கை விளக்கில்லாமல் காலைத் தரையில் வைக்கவே கூடாது. பழுதென்று நினைத்து பாம்பைத்தான் மிதிக்க நேரிடும்!

'பீனா' என்று நாகரீகப் பெயருடன் ஒரு ரகம். பார்க்க மஞ்சளாக இருக்கும்.

வெங்காயம் உள்ளிப்பூண்டு என்றால் அதற்குப் பிடிக்காதாம். (ஆசாரப் பாம்பு வகை போலும்!)

வெங்காயத்தை அறையில் வைத்து விட்டாலோ பூண்டைக் கட்டில் ஹாலில் கட்டி விட்டாலோ 'பீனா' எட்டிக் கூடப் பார்க்காதாம்.

மஞ்சள் நிறத்தில் தேள்களும் உண்டு.

பார்க்க அழகாய் பூந்தி தேய்க்கிற ஜல்லிக்கரண்டி சைஸில் இருக்கும்.

அவை கடித்தால் சீக்கிரமாவே 'சிவலோகப் பிராப்தி' தான்!



சூழ்நிலை இந்தப் பாடு...

தண்ணீரோ சொல்ல முடியாத தட்டுப்பாடு. சரியாகச் சொன்னால் பஞ்சம்தான்.

எங்கள் வீட்டிலிருந்து இரண்டு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருந்த 'போலீஸ்' குடியிருப்பில் மட்டும் நல்ல தண்ணீர்க் கிணறு ஒன்று இருந்தது. தினமும் ஒரு அதிகாரி வீட்டுக்கு ஒரு பானை தண்ணீரை வேலைக்காரன் போய் கொண்டு வருவான்.

நான் முழுக்கக் குடிக்கவும், சமையலுக்கும் அந்த ஒரு பானைத் தண்ணீரில் சமாளிக்க வேண்டும்.

அதே சமயத்தில் குடிதண்ணீருக்காக சாமானியப் பெண்கள் தலையில் மண் குடத்துடன் கால்களில் செருப்பு கூட இல்லாமல் மணலில் கால் புதைய மைல் கணக்கில் நடந்து சென்ற காட்சியையும் நான் பார்க்க நேரிட்டது.

எங்கள் மற்ற உபயோகங்களுக்காகத் தண்ணீருக்கு நாங்கள் ஒட்டகத்தை நம்ப வேண்டி இருந்தது.

'பகால்' எனப்பட்ட தோல் பைகளில் பல கிலோ மீட்டர் தொலைவிலிருந்த கேணியிலிருந்து உவர் நீர் கொண்டு வந்து ஒட்டக சவார்கள் விநியோகிப்பார்கள். ஒரு பையில் சுமார் பத்து பெரிய பக்கெட் தண்ணீர் இருக்கும். அதற்கு மாதம் இத்தனை என்று கட்டணம் உண்டு. ஒட்டகம் ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் வரும். அதற்கு உடம்பு சரியில்லை என்றால் அதுவும் வராது!

சில சமயம் அவர்கள் கொண்டு வந்து ஊற்றும் நீரில் குப்பை, மரக்கட்டை, ஏன் பூச்சிகள் கூட இருக்கும். வெளி உபயோகத்திற்குதானே என்று நாங்கள் துணியைப் போட்டு வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளுவோம். விட்டால் அதுவும் கிடைக்காது.

குழாய் என்றால் என்ன என்பது கூட அப்போது அவர்களுக்குத் தெரியாது.

பாத்திரங்களைச் சுத்தப்படுத்த அவற்றை மணலில் தேய்த்து 'ட்ரை கிளீனிங்' செய்து கொடுப்பான் வேலைக்காரன். எங்கள் திருப்திக்காக கடைசியில் நீர் விட்டுக் கழுவி எடுத்துக் கொண்டால் 'வேண்டாம் வாட்டரை வேஸ்ட் பண்ணாதிங்க' என்று அவன் கெஞ்சுவான்.

தமிழ்நாட்டோடு எங்களுக்கு இருந்த ஒரே 'தொடர்பு' தமிழ்ப் பத்திரிகைகள்தான்.

தபாலில் விகடன், கல்கி, குமுதம் எல்லாம் வந்து சேர ஒரு வாரமாவது ஆகும். சில சமயம் வராமல் போவதும் உண்டு. உடனே எழுதிப் போட்டால் மறுபடி அனுப்பித் தருவார்கள். சில சமயம் எலிகள் தபால் பைக்குள் புகுந்து விளையாடி தங்கள் முத்திரையாக சில பக்கங்களை ருசி பார்த்து அனுப்பி இருக்கும்!

பத்திரிகைகளை அடுத்த வாரம் புதியவை வரும் வரையில் நான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் படிப்பேன். அதில் ஒரு திருப்தி. அப்போதெல்லாம் எஸ்டிடி கிடையாது.

டிரங்க்கால் போட்டு விட்டு மணிக்கணக்காக கனெக்ஷனுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டும். அப்போதும் சில சமயம் 'ஸாரி சார்' எலன் அவுட் ஆஃப் ஆர்டர் என்று கையை விரிப்பார்கள். கணவர் அடிக்கடி டூர் போய் விடுவார். புத்தகங்கள்தான் நான் முழுக்கத் துணை.

இந்தி பத்திரிகைகள் படித்து இந்தி கற்றுக் கொண்டேன்.

'பாம்பு கடித்து தக்க மருத்துவ உதவி இன்றி இறந்த வாலிபன்' விபத்தில் ரத்தம் அதிக 'சேத மாகி இரத்தம் கொடுக்க வசதியில்லாதநால் உயிரிழந்த ஸ்கூல் டீச்சர்'.

மழை நீர்த்தேக்கத்திலிருந்து நீர் எடுத்து சமைத்ததால் குடும்பமே நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்ததாக இன்னொரு செய்தி சொல்லும். இந்தி படிக்கவே வேண்டாம் என்று அலுப்படையச் செய்யும் அந்தச் செய்திகள்.

அந்தச் சமயத்தில் பாகிஸ்தான் யுத்தம் திடீரென்று ஆரம்பித்தது. (1965).

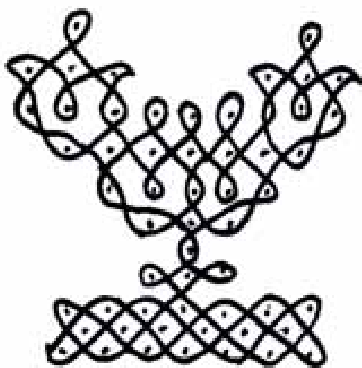
ஒவ்வொரு வீட்டைச் சுற்றியும் 'பங்கர்' என்ற பதுங்கு குழிகள் வெட்டப்பட்டு 'ஏர் ரெய்டு' (விமானத் தாக்குதல் நடந்தால்) அதற்குள் எப்படிப் பதுங்கி எங்களைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்தார்கள். ஜோத்பூரில் பாக் விமானங்கள் சரமாரியாகக் குண்டு மழை பொழிந்தன. பார்மீருக்கருகிலும் 'உத்தர்லாய்' என்கிற இடத்தில் 'மதராஸ் ரெஜிமென்ட்' வந்து இறங்கிக் கொண்டிருந்த போது பாக் விமானம் குண்டு போட்டது.

ஜோத்பூரிலிருந்து வந்து கொண்டிருந்த கூட்ஸ் ரயிலும் அதற்கு இலக்காகவே ரயில் போக்குவரத்து அடியோடு நிறுத்தப்பட்டது.

ஜோத்பூர் மீது குண்டு வீச பாக் விமானங்கள் பார்மீரைக் கடந்துதான் போக வேண்டும். அந்த அதிர்ச்சியில் வீடே ஆடுவது போல் இருக்கும்.

இரவு நேரங்களில் முழு இருட்டடிப்பு. அதில் பங்கர் வரை போகக் கூட எங்களுக்கு நேரம் இருக்காது. நிசப்தத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு 'ஏர் ரெய்ட் அலாரம்' அலறத் துவங்கும் போது என் நான்கு மாத கைக் குழந்தையைப் பொட்டலம் போல் சுருட்டி எடுத்துக்

சந்தன பேலா



- எம். கமலா ராவ்

கொண்டு கட்டிலுக்கடியில் ஓடிச் சென்று பதுங்குவேன். என் கணவர் கடமையைச் செய்து கொண்டிருப்பார். மாமனார், மாமியார் எல்லாருமே அடுத்த நிமிடம் நம்முடைய தில்லை என்கிற தீர்மானத்தில் மனசுக்குள் ஏதாவது சுலோகத்தைச் சொல்லிக் கொண்டிருப்போம். பயத்தோடு என்னைப் பார்க்கும் குழந்தை அழாமல் இருக்க வேண்டுமே என்று வேண்டிக் கொள்வேன்.

அந்த ஊரில் நல்ல உணவு விடுதி கிடையாது. எல்லைப்புற நிலைமையைக் கண்காணிக்க வரும் அதிகாரிகளுக்கு எஸ்பியோ கலெக்டரோதான் விருந்தோம்பல் செய்ய வேண்டும்.

ஜோத்பூரிலிருந்து ரயிலும் வராததால் அங்கேயே கிடைத்த சுரைக்காயையும், வெண்டைக்காயையும் வைத்து ஒப்பேற்ற வேண்டும். உருளை, வெங்காயம் இவற்றோடு இணைத்து புதிய உணவு ரகங்களைக் கண்டுபிடித்தேன்! (சுரைக்காய் எனக்குப் பிடிக்காது).

இந்தச் சூழ்நிலையில் எல்லைப்புறத்தைப் பாதுகாப்புப் படையினர் உதவியுடன் சுற்றிப் பார்க்கச் சென்ற ரமணனை பாக் ராணுவ வீரர்கள் கடத்திச் சென்று விட்டதாகச் செய்தி வந்தது.

நான் பதறிப் போனேன்.

சற்றைக்கெல்லாம் அது தவறான செய்தி என்று மறுபடியும் தகவல் வந்தது. இப்படி தினம் ஒரு டென்ஷன். கவலை.

எல்லையில் போரின் போது காயமடைந்த ராணுவ வீரர்களுக்கு உடனடி சிகிச்சை அளிக்க பார்மீரில் மருத்துவமுகாம் அமைக்கப்பட்டது. அதில் சிகிச்சை பெற்று உடல்நலம் தேறிக் கொண்டிருந்த வீரர்களுக்கு உற்சாகமளித்துப் பாராட்ட அப்போதைய ராஜஸ்தான் முதல்வராக இருந்த திரு மோகன்லால் சுகாதியாவும், அவர் மனைவியும் வந்தார்கள். கலெக்டரான ரமணனும், உடன் நானும் சென்று பார்வையிட்ட போது தலையிலும் உடம்பிலும் அடிபட்டும், கைகால்கள் முறிந்தும் பல இந்திய ராணுவ வீரர்கள் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களைப் பார்த்ததும் எங்கோ பல்லாயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கப்பால் அவர்கள் நலனை வேண்டி பிரார்த்தித்துக் கொண்டு வாழும் அவர்களது குடும்பங்கள்தான் என் நினைவுக்கு வந்தது.

காயங்களிலிருந்து ரத்தம் கசிய அதை ஒரு முனகல் கூட இல்லாமல் சிரித்த முகத்துடன் சொர்க்கவாசம் செய்கிறவர்களைப் போல் ஏற்றுக் கொண்டு அவர்கள் போரிட்டது யாருக்காக?

இந்தியத் தாயின் இந்த மண்ணின் கௌரவத்தைக் காப்பாற்ற அல்லவா? அதை நினைத்து நெகிழ்ந்தேன்.

யுத்தம் நின்றது.

மீண்டும் ஜோத்பூரிலிருந்து ரயில் வரத் துவங்கியது.

பழைய வாழ்க்கை... அமைதி... போரின் போது மிகச் சிறந்த முறையில் செயல்பட்டதற்காக ரமணனுக்குப் பாராட்டுக்கள் வந்து குவிந்தன.

"டில்லி போய் வர ஒரு வார லீவு கிடைச்சிருக்கு. சந்தோஷம்தானே?" என்றார் அவர்.

"ம்" என்றவாறு நான் தெருவில் நடந்து கொண்டிருந்த ஒட்டகத்தைப் பார்த்து பெருமூச்சு விட்டேன். இப்போது பார்மீரின் முகவரியே மாறி விட்டது! ராணுவ முகாம் இருப்பதால் அது நாகரீக நகரமாகி விட்டது. அங்கங்கே தண்ணீர்க் குழாய்கள். தெருவில் பாதையோரமாக ஹேண்ட் பம்புகள்... அந்த ஊரின் வளர்ச்சியின் பரிமாணம் பிரமிக்கத்தக்கதாய் உள்ளது.

ஆனால்...

அதன் பிறகு என்னுடைய ருசிகள்... ரசனைகள் எல்லாமே மாறி விட்டன. பிடிக்காதது என்பதே எதுவும் இல்லை.

மணிக்கணக்கில் மின்தடை ஏற்பட்டால் கூட நான் முணுமுணுப்பதில்லை. குழாயில் தண்ணீர் வராமல் போனால்... மருத்துவமனையில் டாக்டருக்காக பல மணி நேரம் காக்க வேண்டி வந்தால்... சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வேலைக்காரி திடீர் மட்டம் போட்டால்... நான் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

ஏனென்றால்...

வாழ்க்கை என்பது எப்படியெல்லாம் இருக்க முடியும் என்பதை அனுபவம் எனக்கு வெகு தெளிவாகக் கற்றுக் கொடுத்து விட்டது!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

இரவு சாப்பிட்டு முடித்ததும் இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை வாயில் விட்டு ஒரு பத்து நிமிடம் வாயிலேயே இருக்க வேண்டும். (பேச வேண்டாம். டிவி பார்க்கலாம்) பத்து நிமிடம் கழித்து கொப்பளித்துத் துப்பி விடலாம். பல்லும் பளிச். வாயில் உள்ள புண்ணும் குணமடைகிறது. இது என் பல் டாக்டர் கொடுத்த டிப்ஸ் பற்களைப் பாதுகாக்க.

- கோமதி முத்துகிருஷ்ணன்.





லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 24.

தற்கால டிரஸ் சென்ஸ் பற்றி உங்கள் கருத்து? எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி கூட பர்பெக்ட் பிஃகுல் மேட்சிங் அணிந்து ஜம்மென்று வருகிறாள். என்னால் அப்படி சில சமயம் செய்ய/செல்ல முடிவதில்லை.

ஒரு விளம்பரப் பலகை என்னை உறுத்தியது. 'உங்களை விட உங்கள் டிரைவர் கார் ஏ.ஸி.யை அனுபவிக்கிறாரா? பொருத்துங்கள் எங்கள் ஏஸியை...' என்பது போல. ஏன் காருக்குள் இருக்கும் உரிமையாளரைப் போல டிரைவரும் மூச்சுவிட வேண்டாமா? என்ன ஒரு எண்ணம்!

நாம் எல்லோருமே இப்படி எண்ணுவதைத் தவிர்க்க முடிவதில்லை. வீட்டுப் பணியாளர் நன்றாக டிரெஸ் செய்து கொள்வதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? அவர் அப்படி இருந்தால் நமக்கும் நல்லதுதானே! உடை 'பளிச்'சென இருக்கும் போது தானாகவே ஒரு தன்னம்பிக்கை வருகிறது. நீங்களும் இருந்து பாருங்களேன்.

நிருபாமோஹன், பெங்களூர் - 10.

திரு அப்துல் கலாம் தான் திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தால் இப்போது சாதித்து இருப்பதில் பாதி கூட சாதித்திருக்க மாட்டேன் என்று கூறியுள்ளது மணமானவர்கள் தாங்கள் முழு நேரம் எடுத்த முயற்சிக்காக பாடுபட இயலாது என்பதைக் குறிக்கிறதா? (வாஜ்பாயியும் ஒரு பிரம்மசாரி)

நாரதர் கதையைப் படித்திருப்பீர்கள். தானே பெரிய விஷ்ணு பக்தன் என நினைத்தார் நாரதர். காலையில் ஒரே முறை 'நாராயணா' என்று சொல்லும் எளிய விவசாயியே சிறந்த பக்தன் என்கிறார் விஷ்ணு. எப்படி?

கையில் ஒரு எண்ணெய்க் கோப்பையைக் கொடுத்து சிந்தாமல் உலகைச் சுற்றி வரச் சொல்கிறார் நாராயணன். எண்ணெய் சிந்தாமல் இருக்கும் கவனத்தில் ஒருமுறை கூட நாராயணா சொல்லவில்லையாம் நாரதர்.

''பார்த்தாயா? ஒரு எண்ணெய்க் கோப்பை பாரத்திற்கே என்னை மறந்து விட்டாயே! இத்தனை பிரச்னைகளுக்கு நடுவில் ஒருமுறை என்னை கூப்பிடுகிறானே, அவன் பெரிய பக்தனல்லவா?'' என்கிறார்.

குடும்ப வாழ்க்கையில் நீந்திக் கொண்டேதான் நினைத்ததையும் ஓரளவேனும் சாதித்துக் கொள்பவர் பெரிய சாதனையாளர்தான். அந்த சோதனைகளும், நிதானமுமே அவர்களை பண்படுத்தி விடும் வாழ்க்கையில்.

ஆமாம், எல்லோருமே கலாம், வாஜ்பாய் போல இருந்து விட்டால் அப்புறம் குடும்பங்கள் எப்படி வளரும்?



சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

லக்ஷ்மி, சென்னை.

15.8.2002 அன்று சுதந்திரம் பெற்று 52 ஆண்டுகள் பூர்த்தியாகின்றன. இதில் இந்தியாவின் சாதனையாக, தமிழ்நாட்டின் சாதனையாக குறிப்பாகப் பெண்களின் பெரும் சாதனையாக எதைக் கருதுகிறீர்கள்?

52 ஆண்டுகளா? கொஞ்சம் சரியாக எண்ணுங்களேன். இன்றைய நவீன யுகத்திற்கும் ஈடுகொடுத்துக் கொண்டு, குடும்பத்தின் கலாசாரத்தையும் முடிந்த வரை பின்பற்றும் பெண்களின் போராட்டம் பெரிய சாதனைதான். இதற்காக அவர்கள் படும்பாடு... ம்... என்ன செய்யலாம், இதெல்லாம் காலத்தின் கட்டாயம்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

சமீபத்தில் ஒரு பெண்ணால் பிரச்சினை ஏற்பட்டு இன்று வரை நானும், என் கணவரும் பேசுவதில்லை. இதன் விளைவாக +2 படிக்கும் பையனின் நடவடிக்கைகளில் நிறைய வேண்டத்தகாத மாறுதல்கள். மனநல மருத்துவர் (பெண்) எனக்கு சப்போர்ட் செய்கிறார்கள் என்று அங்கும் அரைகுறையாக டிரீட்மெண்ட் முடிக்கப்பட்டு விட்டது. நண்பர்கள் அட்வைஸ் செய்தும் எந்தவிதப் பலனும் இல்லை. அவர்கள் குடும்பத்தில் எந்தவிதமான டச்சும் வைத்துக் கொள்வதில்லை. எங்கள் வீட்டிலிருந்து (நாங்கள் பேசுவதே சண்டை போடும் போதுதான்.) யார் வந்தாலும் பேச மறுக்கிறார். சம்பளமில்லாத வேலைக்காரியாய் என்னை நடத்துகிறார்கள். நான் என்ன செய்யட்டும்?

உங்களை உயர்த்திக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்பது உங்களுடைய நீண்ட கடிதத்தில் இருந்தே தெரிகிறது. நீங்கள் ரேய்க்கி, ஆல்பா நிலை பற்றியெல்லாம் கேட்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் ஊரிலேயே இந்தப் புத்தகங்கள் கிடைக்கும். இவற்றில் பயிற்சி செய்து மனதை தைரியமாக்கிக் கொள்வதை யாராலும் தடைசெய்ய முடியாது. புலம்பல், சலிப்பு, அழுகை என இல்லாமல் கம்பீரமாக, சுறுசுறுப்பாக, தன்னம்பிக்கையோடு வாழும் எந்தப் பெண்ணையும் கணவனோ, குழந்தைகளோ இழிவுபடுத்தத் தயங்குவார்கள். தைரியமாக நில்லுங்கள். வாழ்த்துக்கள். (உங்கள் பெயரே ஒரு

வட்டம்



மஞ்சுளா ரமேஷ்

எனக்கும் ஒளி பிறக்கும்!

ஜூன் மாத "நட்பு வட்டத்தில்" எழுதியுள்ள திருமதி. திலகவதி ஒரு நாணயத்திற்கு இரண்டு பக்கங்கள் உண்டு என அறிவார் என்று நினைக்கிறேன். அவர் வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் "மகன்கள்" இளம் வயதில் நல்ல மதிப்பெண்கள் எடுக்க அவர்களின் தாய்மார்கள் எவ்வளவு சிரமப்பட்டு இருப்பார்கள் என்று கூறினார்.

எனக்குத் திருமணமாகி எட்டு ஆண்டுகள் ஆகிறது. இந்த எட்டு ஆண்டுகளில் பல 'மகன்கள்' திருமணம் செய்து கொள்ள இந்தியா செல்வதைப் பார்க்கிறேன். எந்த மகனும் பத்தாம் வகுப்புப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்டு வந்து விடுவதில்லை. இவர்களுக்குக் குறைந்தபட்சம் ஒரு பி.ஈ. அல்லது எம்.சி.ஏ. தேவை.

பி.ஈ., எம்.சி.ஏ. படித்த பெண்களின் தாய்கள் கஷ்டப்படவேயில்லையா? பெண்களாகிய நாங்களும் மிகவும் கடினமாக உழைத்துத்தான் படித்தோம். எங்கள் பெற்றோர்களும் எங்களுக்காக எவ்வளவோ தியாகங்களைச் செய்திருக்கிறார்கள்.

இவ்வளவு படிப்பிற்கு நடுவில் பெண்களாகிய நாங்கள், 'பாட்டு, பரதம், கை வேலை, கோலம், ரங்கோலி, சமையல்' என பலவற்றில் பயிற்சி பெறுகிறோம். பல "மாமியார்கள்" இதையெல்லாம் சிந்துவதே இல்லை.

வெளிநாட்டிற்குத் திருமணமாகி வரும் நாங்கள், வெளியில் சென்று வேலை செய்வது மட்டுமல்லாமல், வீட்டில் பாத்திரம் தேய்த்து, துணி துவைத்து, சமைத்து, குழந்தைகளை பள்ளி மற்றும் பாட்டு, தமிழ் படிக்க அழைத்துச் செல்வது போன்ற எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறோம்.

குழந்தைகளுக்கு ஆயா கிடையாது, வீட்டு வேலையில் உதவ முனியம்மாவோ குப்பம்மாவோ கிடையாது.

தனியாக இருக்கும் பொழுது தாங்களே சமைத்துச் சாப்பிடும் ஆண்கள் திருமணமானவுடன் வீட்டில் ஒரு சிறு உதவி கூட செய்வதில்லை. 25% ஆண்கள் மாறிவிட்டால் எல்லோரும் மாறி விட்டதாக ஆகாது. நான் என் சொந்த அனுபவத்திலும், என் நண்பிகள் வட்டாரத்தில் நடப்பதையும், ஏன் என் மேலதிகாரிகள் வீட்டில் நடப்பதையும் வைத்துத்தான் எழுதுகிறேன்.

வெளியே வேலை செய்வதற்கு ஏற்றவாறு உடை, நடை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் இந்திய கலாசாரத்தை காக்க வேண்டும். என் மாமியார் உட்பட பலரின்

தைரியமான ராணியின் பெயரல்லவா?)

கி. மஞ்சுளா, தூத்துக்குடி - 8.

பிறந்த குழந்தைகள் சிலர், பெற்றோர்களின் தீய பழக்கங்கள், சண்டைகள், வையும் வார்த்தைகள் தேவையில்லாமல் உதாசீனப் படுத்தல் என்று எத்தனை அனுபவிக்கிறார்கள்? நல்ல பெற்றோர் கிடைக்க ஒரு குழந்தை ஒன்றுமே செய்ய முடியாத நிராயுதபாணியாக அல்லவா இருக்கிறது?

நம்முடைய வாழ்க்கையிலே பல கேள்விகளுக்குப் பதில் கிடைப்பதில்லை. நல்ல மாமியாராக/மருமகளாக இருந்தாலும் ஒத்துப் போகாத கடுமையான சாடும் மருமகள்/மாமியார் அமைகிறார்கள். நாம் என்ன முயன்றாலும் சிலவற்றை மாற்ற முடிவதில்லை.

அதனால்தான் இவற்றை 'பூர்வஜென்ம புண்ணியம்/பாவம்' என்று சொல்லி அதோடு விட்டு விடவில்லை. மனதைப் பண்படுத்திக் கொள்ளும் போது இவற்றின் விளைவுகளிலிருந்து தப்பலாம் என்கிறார்கள்.

சரி இதிலே குழந்தைகள் என்ன செய்ய முடியும்? விடை கிடைக்காத கேள்விகளிலே, இதுவும் ஒன்றுதான். குழந்தைகளை நல்லபடி வளருங்கள் என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்கிறோம்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

நான் மிக உயரமாக இருப்பேன். மாப்பிள்ளை கிடைக்காமல் லேட் மேரேஜ். என் வாழ்க்கை திருப்தியாக இல்லை. எனது மகளுக்கு வயது 13. இப்போதே 5 அடி 4 அங்குலம். எனக்குக் கவலையாக உள்ளது. இதற்கு வழி ஏதாவது உள்ளதா?

தற்காலத்தில் ஆண் குழந்தைகளுமே நல்ல உயரமாக இருக்கிறார்கள். இன்றைய குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு உணவு, சமூகச் சூழல் எல்லாம் காரணமாகிறது. உங்கள் பெண் திருமண வயது வரும் போது ஏற்ற மாப்பிள்ளை கிடைப்பார், கவலைப்படாதீர்கள்.

தேவையில்லாத அதீத வளர்ச்சி குறைய

வீட்டில் மேல்நாட்டு பாணி உடை அணிவதி லிருந்து பலவற்றிற்கும் தடை. வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்கள் நமது கலாசாரத்தை சரியான முறையில் (அளவுக்கு மீறி நம்மையே மூழ்க அடிக்கும் விதத்தில் இல்லாமல்) பின்பற்று வதிலிருந்து பண்டிகைகள் கொண்டாடுவதி லிருந்து எல்லாவற்றிலும் ஒரு பாலன்ஸ் தேவை.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு மாமியார் எப் பொழுது மருமகளிடம் பேசினாலும், ''அந்த மூன்று நாட்கள் ஒதுங்கி இரு, எதையும் தொடாதே, எல்லாவற்றையும் தனியே வை'' என ஒரே கட்டளை மழைதான். இதை மேற்பார்வை பார்க்கும் பொறுப்பு மகனுக்கு. இன்னும் அவர்கள் வீட்டில் ரஜாய், பர்கோட், ஸ்வெட்டர், உல்லன் கிளாத்ஸ் எல்லாம் துவைக்க வேண்டும். இவர்களுடன் இவளு டைய மைத்துனன் தங்குகிறான். அவன் இந்தப் பெண்ணிடம், ''என் அம்மா வீட்டுக் குள்ளேயே வர மாட்டாள். நீயும் பால்கனி யில் இரு'' என அமர்க்களம். இவர்கள் இருப்பது சிகாகோவில்! வருடத்தில் ஆறு மாதம் ஜீரோ டெம்பரேச்சர்!

திருமதி திலகவதி சொல்வது போல எப் படிப் பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் இரண்டு மூன்று மாதங்கள்தான் வந்து தங்க முடி கிறதோ அதே மாதிரி பெண்ணைப் பெற்ற வர்களும் அதே இரண்டு மூன்று மாதங்கள் தான் தங்க முடிகிறது. அப்படி வரும் பொழுது, ''மகன்கள்'' மாமியார் மாமனா ருக்கு மரியாதை கொடுக்கிறார்களா? இல்லை சுரண்டியைத்தான் கொடுக்கிறார்கள். எனக்குத் தெரிந்தவரை 90% பெண்ணின் பெற்றோர் பிரசவத்திற்குத்தான் வருவார்கள். மகனின் பெற்றோர் உல்லாசப் பயணத்திற்கு வருவார் கள்.

எப்படி பெண்ணின் பெற்றோர் பெண்ணை மரியாதை, நல்ல குணம், பழக்க வழக்கங்கள் கொண்ட பெண்ணாக வளர்க்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறோமோ, அதே போல ''மகன்களை'' பொறுப்புள்ளவர்களாக வும், ஒரு பெண்ணை எப்படி நடத்த வேண் டும், அவளையும் அவள் பெற்றோரையும் மதிக்க வேண்டும் என்றும் கூறி வளர்க்க வேண்டும்.

கடைசியாக மகள்களை பெற்ற பெற்றோர் களே யு.எஸ்.ஏ. என்றவுடன் திருமணம் செய்து கொடுத்து விடாதீர்கள். மகன்களை யும் அவர்கள் தாயையும் நன்றாக விசாரியுங் கள். அவர்கள் எங்களை பெண் பார்ப்பது போல.

இவ்வளவு கூறிய பிறகு எனக்கும் ஒளி பிறக்கும் என நம்புகிறேன். இப்பொழுது இல்லை. ஆதலால் என் மாமியாரிடம் மாட்டிக் கொள்ளாமலிருக்க என் பெயரைக் குறிப்பிடவில்லை.

கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகள், நொறுக்குத் தீனிகள் போன்றவற்றை நிறுத்தி 'பாலன்ஸ்ட்' டயட் கொடுங்கள்.

இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் சிந்திக்க அரசியல்வாதிகளுக்கு ஏது நேரம்? தங்கள் பதவியை காப்பாற்றிக் கொள்ள அவர்கள் நடத்தும் சர்க்கஸே பெரிய கூத்தாக இருக் கிறது. நிற்க பொருளாதார அடிப்படையில் சலுகைகள் என்பது பற்றியெல்லாம் சிந்திக் கவும், விவாதிக்கவும் செய்தார்கள். இவற்றி லும் நிறைய நடைமுறை சிக்கல்கள் இருக் கின்றன.

நம்முடைய நாடு மக்கள் தொகை, பல்வேறு கலாசாரம், சமூக சூழல் என பல பாரங்களால் அழுத்தப்பட்டுள்ளது. மெது வாகத்தான் ஒவ்வொரு படியையும் தாண்டி யாக வேண்டும்.

ஜனனி சுப்பராம், ...

வசதியாக மற்றும் அரசாங்க வேலையில், பெரிய பொறுப்பில் பின்தங்கிய வகுப்பில் உள்ளவர்களும் இருக்கின்றனர். இவர்களுக்கு எல்லாவித வசதிகள் இருந்தும், மேலும் மேலும் சலுகைகள் அவர்களின் குழந்தை களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. இதனால் நியாயமாகச் சேர வேண்டிய, கிராமப்புறங் களிலுள்ள மலைவாழ் மக்களுக்கும் எதுவும் சேருவதில்லை. அவர்கள் முன்னேறுவது மில்லை, முன்னேற விடுவதும் இல்லை.

வசதியான பின்தங்கியவர்களுக்கு, சலுகைகளை நிறுத்தினால் பல கோடி ரூபாய்கள் மீதமாகும். அரசாங்கமும், அரசியல்வாதிகளும், வாக்குகளுக்காக அல்லாமல், நாட்டின் பொருளாதாரத்திற் காகவும் நிஜமாக சிந்தித்துச் செயல்படு வார்களா?

லட்சுமி சந்தானம், கிழக்கு தாம்பரம்.

ஓர் பாங்கில் நடந்தது. வந்த கஸ்டமரிடம் கிளார்க் கத்துகிறார் : "வேலையா இருக் கச்சே ஏன் தொந்தரவு செய்கிறீர்கள்!"

அரைமணி நேரமாகியும் டோக்கனுக்குப் பணம் கிடைக்காத கஸ்டமர் திரும்ப பதி லுக்கு, 'நீங்கதான் வேலை செய்யறீங்களா...

நாங்கள் எல்லாம் சோம்பேறியா திரி கிறோமா? - ஏகப்பட்ட வேலை தலை மேல் இருக்கு - வீடு, ஆபீஸ், காஸ் என பல பல" என பொரிகிறார்...

பாங்க் ஊழியர்களுக்குப் புரியும்படி எது நியாயம் என எடுத்துச் சொல்லுங்களேன்...

இப்படி மிரட்டிய காலமெல்லாம் மலை யேறிக் கொண்டு வருகிறது. வங்கிகள் எல் லாம் கஸ்டமர் சர்வீஸில் வெளுத்து வாங் கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இன்முகம் காட்டும் பாங்க்கைத்தான் வாடிக்கையாளர் கள் நாடுகிறார்கள். வீட்டிற்கே வருகின்ற வங்கியாளர்கள் நிறைய பேர்.

வங்கி என்றில்லை, எல்லா துறைகளி லுமே கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு பந்தாவெல்லாம் இனி நடக்காது. ஒவ் வொரு துறையிலும் ஏகப்பட்ட போட்டிகள். வியாபாரத்தில் தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள ஒவ்வொருவரும் படாதபாடு பட்டு வருகிறார்கள்.

இது நல்லது. ஆரோக்கியமான போட்டி தான்!

நட்பு வட்டத்தில் ஒரு சகோதரி தன் பெண் ணுக்கு மார்பக வளர்ச்சி குறைவாக இருப்பதால் வீட்டில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும், மனக் கசப்பையும் பற்றி எழுதி வருத்தப்பட்டிருந்தார். மார்பக வளர்ச்சிக்கு மலரின் ஆசிரியர் சொல்லியுள்ளபடி ஹார்மோன் ஊசிகளைத் தவிர்த்து, எத்தனையோ உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாமே. இயற்கை வழிகள், உணவுப் பழக் கங்கள், இலைகளைப் பின்பற்றலாமே.

இதோடு எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்ணின் (இப்போது அம்மா) வாழ்க்கையில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நினைக்கிறேன். பல ஆண்டுகளுக்குப் பின் அது இப்போது என்னை எழுதத் தூண்டி இருக்கிறது.

என் பக்கத்து வீட்டுப் பெண் அவள். என் பள்ளித் தோழி கூட. பருவ வயதில் தனக்குப் பெண்மையின் பொலிவு ஒரு இம்மியளவு கூட இல்லையே என்று என்னிடம் அடிக்கடி சொல்லி அழுவாள். பள்ளித் தோழிகள் சிலர், "ஆம்பளை மாதிரி இருக்கா பாருடீ" என்று அவளது தோற் றத்தை இருப்பதை விட, இன்னும் மட்டமாக்கிப் பேசுவதைக் கேட்க எனக்கு எரிச்சலாக இருக் கும். 'ஆண்டவனே இவர்களது கேலிக்கு வரம்பே இல்லையா' என்று இறைவனிடம் தோழிக்காக முறையிடுவேன். அந்தக் காலத்தில் எடுப்பான ப்ரா அணிந்தால் கூட ஒரு மாதிரி பார்ப்பார்கள்.

எப்படியோ கொஞ்ச நாட்களில் என் தோழிக்குக் கல்யாணம் கூடிற்று. பெற்றோர் நல்ல வசதி படைத்தவர்களாக இருந்ததால் நிறைய நகை நட்டு போட்டு அவளை ஒரு நல்ல குணமுள்ள பையனின் கையில் ஒப்படைத் தார்கள். தோழியின் வாழ்வில் வசந்தம் வீசியது. கூடவே மனதில் ஒரு சின்னப் புயலும் உரு வானது!

அவளுக்கு அமைந்த ஓரக்கத்தி நல்ல உடற் கட்டோடு, அழகான வனப்போடு இருந்தாள். இவளைப் பார்க்கும்போதெல்லாம், ஓரகத்தியின் முகத்தில் ஒரு இளக்காரம் பரவும். என் தோழி கூனிக்குறுகினாள்.

இந்த நிலையில், ஓரிரண்டு மாத வித்தியாசத் தில் இருவரும் கர்ப்பம் தரித்துக் குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டனர். குழந்தைகளுக்கு வயிறு நிறைய பாலூட்டும் பாக்கியத்தை என் தோழிக்கு மட்டுமே கொடுத்தார் இறைவன். ஓரகத்தியின் குழந்தைக்குச் சில சமயம் இவளே பால் கொடுப் பாள். அந்தக் காலத்தில் இதெல்லாம் சகஜமாக இருந்தது. மருத்துவரும், அந்த வீட்டுப் பெரிய வர்களும் என் தோழியை மெச்சோ மெச்சென்று மெச்சினர். தோழியின் கவலை மங்கி மறைந்தது.

இயற்கை ஒருவிதத்தில் வஞ்சித்தாலும், மற் றொரு விதத்தில் மிஞ்சச் செய்யும். ஆகையால் நம்மையே நாம் தாழ்த்திக் கொண்டு வாழ்க்கை யில் நம்பிக்கையை இழக்கக் கூடாது. முயற் சியை மட்டும் கைவிடாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது என் அபிப்பிராயம்.

- அன்பு வாசகி

கீழே குறிப்பிட்டுள்ள மருத்துவ முறையை முயற்சித்துப் பார்க்கவும். சுமார் 15 ஆண்டு களுக்கு முன் இம் மருத்துவ முறையை ஒரு புத்தகத்தில் நான் படித்தேன். ஆனால் இதை முயற்சி செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லாத தால் செய்யவில்லை.

சிகிச்சை : மாதுளம் பழத்தோலை காய வைத்து இடித்துத் தூளாக்கி மார்பகத்தில் நீர் விட்டுக் குழைத்து, பூசி வர பலன் கிடைக்கும். முயற்சி வெற்றி பெற என் நல்லாசிகள்.

- கே. சாவித்திரி, கோயம்புத்தூர்.

ARTHRITIS - மூட்டுவலி, ASTHMA - ஆஸ்துமா
DIABETES - சர்க்கரை வியாதி

ARTHRITIS / மூட்டுவலி

மதிப்பிற்கும், மரியாதைக்கும் உரிய டாக்டர், Adyar Nature Cure Centre
பல வருடங்களாக மூட்டு வலியாலும், பலவித இன்னல்களை அனுபவித்து வந்த நான், எத்தனையோ வழிகளில் சிகிச்சை எடுத்தும் குணமடையாமல் தங்கள் சிகிச்சைகள் மூலம், முதல் 6 நாட்களிலேயே குணம் தெரியவந்து வலி குறைந்து நன்றாக நடக்க முடிந்தது ஆச்சரியமான விஷயம்!
தவிர தங்களின் ஆலோசனையின் பேரில் மேலும் சில நாட்கள் சிகிச்சை எடுத்தின் மூலம் தற்போது குணமடைந்து என்னால் நன்றாக நடக்க முடிகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அடிப்படையில் நான் ஒரு உடல் ஊனமுற்றவள் என்று தெரிந்தும் தங்கள் சென்டரில் சிகிச்சையளித்த அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இதன் மூலம் ஏனைய நோயாளிகளுக்கும் நல்ல விதமாக தங்கள் மகத்தான பணியை தொடர எனது பூரண வாழ்த்துக்களையும் இறைவனையும் வேண்டி மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

Mrs. S. Rama Raman
M - 6, Turn Bulls Road, Nandanam, Chennai - 35. Ph: 435 9472

1. Osteo Arthritis, 2. Rheumatoid Arthritis, 3. Ankylosing Spondylitis, 4. Gout

* கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். * கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். * கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) * நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) * இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) சேருமிடம். * குதிகால் இணைப்புகளில் வலி. * குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur)

முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம்.

மேலும் நகரங்களில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மிகவும் மாசுபட்டு இருப்பதால், தினமும் பிராணவாயு (Oxygen) தரப்படுகிறது. சென்னை, பம்பாய், டெல்லி மற்றும் வெளிநாட்டில் இருந்தும், தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியுடனும், வீக்கத்துடனும் தசை பிடிப்புடன் நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்ட வர்களும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், எங்களிடம் நல்ல விதமாக சிகிச்சை பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்று இருக்கின்றார்கள். மற்ற விபரங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்த்தால்தான் நாங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் தன்மை புரியும்.

தற்போது, ஆஸ்துமா மற்றும் சர்க்கரை வியாதிகளுக்கும் இயற்கை வைத்திய முறையில் மிக நல்ல விதமாக பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.




அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்
ADYAR NATURE CURE CENTER (Reg.No.10/40)

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)

குறிப்பு: வெளியூரில் இருந்து வருபவர்கள், தங்குவதற்கு குறைந்த செலவில் சாதா மற்றும் ஏர்கண்டிஷன் ரூம்கள் வாடகைக்கு எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். இதற்கு முன்பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவைப்பட்ட மாற்று உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியவும்.

தன்னம்பிக்..'கை'!



அது ஒரு சாயங்கால வேளை. திருமதி ரேவதி மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறார். சப்பாத்தி செய்து கொண்டே தம் பெண்ணின் பாடங்களை சரியாக எழுதுகிறாளா என்று கண்காணிக்கிறார். பால் பாக்கெட்டைத் திறப்பது, காஸ் அடுப்பை மூட்டுவது, சமையல் செய்வது, துணிகளை மடித்து வைப்பது என்று அனைத்து வேலைகளையும் செய்கிறார். அதற்குப் பிறகு துணிகளை இஸ்திரி போடுகிறார்.

இது என்ன அதிசயம் எல்லா பெண்களும் இதைத்தான் செய்கிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? இவர் ஒற்றைக் கையாலேயே இந்த அனைத்து வேலைகளையும் லாவகமாகச் செய்கிறார். ஏனென்றால் 1976ம் வருடம் அவருடைய 12வது வயதில் வலது கை கான்சரினால் பாதிக்கப்பட்டு அதை இழந்தார்.

"சிறு வயதிலேயே வலது கையை இழந்த எனக்கு என்னை யாராவது பார்த்துப் பரிதாபப்பட்டால் பிடிக்காது. என் பெற்றோர்களும், நானும் எனக்கு இப்படி ஏன் ஆனது என்று முதலில் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டிருந்தோம். அந்த வயதில் எனக்கு என் கை வளர்ந்து விடும் என்று கூட எண்ணம் தோன்றியது. ஆனால் என் தகப்பனார், அந்தக் கையை இழந்தாலும் ஒற்றைக் கையால் எல்லா வேலைகளையும் நான் செய்து முடிக்க முடியும் என்று எனக்குத் தொடர்ந்து நம்பிக்கை அளித்து வந்தார் ஆனால் அதற்காக முழுமையான கடுமையான உழைப்பு வேண்டும் என்றும் கூறினார்."

ரேவதியும் விடாமுயற்சியுடன் பழகிக் கொண்டார். பூனாவில் செயற்கைக் கை இவருக்குப் பொருத்தப்பட்டது. "அங்கு பலர் இரண்டு கைகளையும் இழந்த நிலையில் கூட மகிழ்ச்சியாக இருப்பது பார்த்து எனக்கும் தைரியம் வந்தது" என்று கூறும் ரேவதி நிதானமாகவும், வலிகளைப்

மும்பை மாட்டுங்காவில் உள்ள இராமநாயக் ஓட்டலில் நுழைவாயிலில் உள்ள பலகையில் இருந்த வாசகம் என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

After Lunch rest a while
After Dinner walk a mile!

"மதிய சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு, சிறிது நேரம் அமர்ந்து இளைப்பாறவும். இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு, ஒரு மைல் தூரம் நடக்கவும் என்று எழுதியிருந்தது 100க்கு 100 உண்மை. உண்டதும் நடப்போம் வாங்க!!

- போரூர். ஆர். சீதா



ஒரு கப் பச்சரிசி, 1 கப் புழுங்கலரிசி , கைப்பிடி வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு, சிறிதளவு வெந்தயம் ஊறவைத்து மாவை நைஸாக அரைத்து சற்று புளித்ததும் பிரிட்ஜில் வைத்துத் தேவைப்பட்ட போது எடுத்து உபயோகிக்கலாம். 1 மூடி தேங்காய்ப் பிழிந்து பாலெடுத்து அரைத்த மாவுடன் கலந்து (தேவையானால் சிறிது உப்பு) வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் தடவி மாவை ஊற்றி தட்டு போட்டு மூடவும். நன்கு வெந்தவுடன் திருப்பிப் போடாமல் எடுத்து, தேங்காய்ப் பால் அல்லது வெங்காயச் சட்னியைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

- திருமதி வாசுதேவன்

இடுக்கியை அடுப்பில் சிறிது சூடுபடுத்தி பெருங்காய கட்டியில் வைத்து கட் செய்தால் மிக எளிதாக கட்டாகி விடும்.

- சித்ரா



பொறுத்துக் கொண்டு ஒற்றைக் கையால் எழுதுவதில் பயிற்சி பெற்றார்.

பத்தாவதில் விஞ்ஞானம், கணிதம் இரண்டிலும் அதிக மார்க் பெற்றிருந்தாலும், பிராக்டிகல் வகுப்பிற்கு அடுத்தவர் உதவி வேண்டும் என்பதால் ஆர்ட்ஸ் சப்ஜெக்ட் எடுத்தார். கல்லூரியில் நல்ல ரேங்க் பெற்றதோடு, ரங்கோலி கோலங்கள் போடுவதிலும் வல்லவரானார். ஆங்கில சுருக்கெழுத்திலும் ஜூனியர், இண்டர்மீடியட் இரண்டிலும் மாநில அளவில் ரேங்க் பெற்றுள்ளார்.

1985ம் வருடம் நிம்ஹான்சில் இவருக்கு வேலை கிடைத்தது. இரண்டு கைகளால் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை ஒரு கை கொண்டே செய்கிறார். காலில் தீப்பெட்டியைப் பிடித்துக் கொண்டு விளக்கு ஏற்றுகிறார். தேங்காய்த் துருவுவது, காய்கறிகள் நறுக்குவது போன்ற காரியங்களையும் இடது கை, கால்களைக் கொண்டு செய்கிறார். தலையைப் பின்னிக் கொள்வது, சேலை கட்டிக் கொள்வது என்று எல்லா வேலைகளையும் இவர் மிக அழகாகச் செய்கிறார்.

1989ம் வருடம் பார்த்தசாரதி என்பவரை மணந்து 1999-ம் வருடம் தீப்தி என்ற பெண் குழந்தையையும் பெற்றார். "இவளுக்குக் கை இல்லாதது ஒரு குறையில்லை. திருமணத்திற்குப் பின் இப்படி ஆகியிருந்தால் என்ன செய்திருக்க முடியும்?" என்று இவர் கணவர் பெருந்தன்மையுடன் பேசுகிறார்.

"என் கணவர் கோபம் வந்த போது கூட மனம் வருத்தப்படும் அளவிற்கு ஒன்றும் சொல்வதில்லை. என் குடும்பம் கணவர் ஒத்துழைப்பிலும், கடவுள் கிருபையிலும் காலம் நல்லபடியாக ஓடுகிறது" என்கிறார் ரேவதி.

— இந்திரா கோபாலன்

நானும் சில மாமிகளும்

நான் ரொம்ப அதிர்ஷ்டக்காரி என்று எல்லோரும் சொல்லியாச்சு...

வாஸ்தவம்தான்... நல்ல உயர்ந்த கான்வென்ட் படிப்பு. பிரபலமான மருத்துவக் கல்லூரியில் எம்.பி.பி.எஸ். பட்டம்.. பிறகு எம்.டி. டி.ஜி.ஓ.. உடனே அரசாங்க வேலை... கூடவே கொழிக்கும் பிராக்டீஸ்.. சொந்தமாக பங்களா... நானே ஓட்டிச் செல்லும் ஹோண்டா சிட்டி... கண் நிறைந்த கணவன்.. முத்தான இரண்டு குழந்தைகள்... 'மெரிட்'டில் இடம் கிடைக்காவிட்டாலும், காசு கட்டிப் படிக்க வைக்கும் அளவு எனக்குப் பண வசதி... எல்லாம் அதிர்ஷ்டம் தான்... ஒன்றே ஒன்றைத் தவிர...

வயிறு நிறைய சாப்பாடு கிடைக்கலையே... என்ன செய்வது?

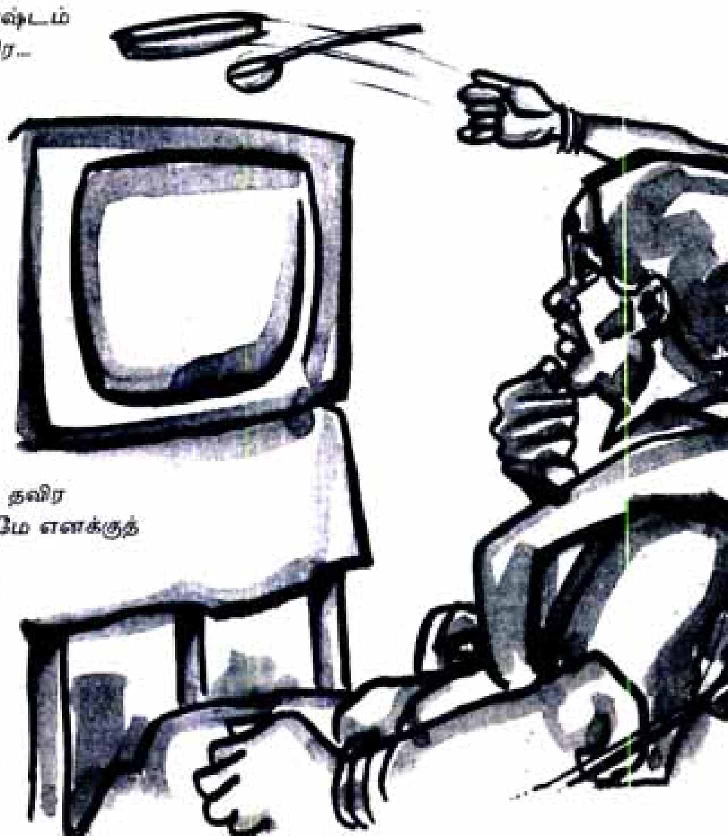
இங்கே கண்டிப்பா நான் ஒரு உண்மையை ஒத்துக்கணும். கடலைப் பருப்பும், பாசிப் பருப்பும், துவரம் பருப்பும் 'யெல்லோ கலர்' என்பதைத் தவிர, ரசப் பொடி, குழம்புப் பொடி என்பது இட்லி தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ளும் பொடியை விட டிஃபரண்ட் என்பது தவிர சமையல் அறை பற்றி ஒன்றுமே எனக்குத் தெரியாது.

என் அப்பா பிரபல டாக்டர்... அம்மாவும் பிஸியான தனியார் நிறுவன உயர் அதிகாரி. ருக்கு மாமிதான் எங்களுக்கு எல்லாமாக இருந்தாள்... வேளாவேளைக்கு டிபன் சாப்பாடு இத்யாதிகளுடன் என் படிப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது.

திருமணமாகி வந்த போது, மாமியார் எனக்கு சொந்தமாகவே போனதால், அங்கும் பிரச்னை இல்லை. நான் பாட்டுக்கு ஜாலியாக பிராக்டீஸ் கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

திடீரென்று சமையல் செய்து கொண்டிருந்த மங்களம் மாமி நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு கீழே விழுந்து நான்கு நாட்கள் ஐ.சி.யூவில் இருந்து தலையைச் சாய்த்ததில் ஆரம்பித்தது வினை...

அப்புறம் வந்த கனகா, "எப்பப் பார்த்தாலும் தலையிலேயே கை... சொரிஞ்சிண்டே இருக்கா..." என்று துரத்தப்பட்டாள்..



"கொழம்பு கொதிக்கறப்போ அதிலேயே தும்மினா" என்று கங்கா மாமி துரத்தப்பட...

"கையில ஒரே சிரங்கு... உவ்வே" என்று வரிசையாக சுமார் பத்துப் பதினாறு மாமி கள் துரத்தப்பட, பரவாயில்லை என்ற எண்ணத்தில் வள்ளியம்மையைச் சேர்த்துக் கொண்டோம்.

எங்களுடைய பலவீனத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொண்ட அவள் பண்ணின அட்ட காசம்... அப்பப்பா... சொல்லி மாளாது.

நின்ற இடத்திலிருந்தே 'சிங்க்'கிற்குள் பாத்திரங்களை வீசி... அடே அப்பா...

எதைக் கேட்டாலும் ஓங்கிக் குரல் எடுத்துக் கத்துவாள்...

அப்புறம் வந்த சிவகாமி... பாலாமணி... தொடர் பட்டியல்தான் போங்கள்...

இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு லிட்டர் எண்ணெய் வாங்கிப் பார்த்திருக் கிறீர்களா? அதுவும் ஓ.பி. கூட்டம் நிறைந்து நிற்கும் போது வந்து கழுத்தறுப்பாய் பணம் கேட்டு வாங்கிப் போகும் குணம்...

காயத்ரி

அப்புறம் வந்த தங்கம்மா... வாரம் ஒரு முறைதான் சட்னி அரைப்பாள்... அரைத்த சட்னி, மிக்ஸியுடன் ஃப்ரிட்ஜில் உட்கார்ந் திருக்கும்... சட்னியும் ஊசிப் போய் நானா வட்டத்தில் மிக்ஸியும் காலி..

சரி என்று ஏஜென்ஸி மூலம் ஆட்களை பிடிக்கலாம் என்றால் அப்பப்பா... ஆழம் தெரியாமல் காலை விட்ட கதைதான் போங் கள்... இதுவரை இந்த ஏஜென்ஸி களுக்கு அழுத பணம் இருந்தால் ஒரு ஐந்து பவு னுக்கு செயின் பண்ணி போட்டுக் கொண் டிருப்பேன்...

"தினம் குழம்பு ரசம் போரடிக்கலை... ஒரு



மீனு ஒரு கவிச்சி இல்லாம எப்படித் துன்றது...?" கேட்ட தெய்வா எங்கள் வீட்டுச் சமையல் ரூமில் சமையல் மேடையையும், டைல்ஸையும் மட்டும் விட்டு விட்டு மற்ற எல்லாவற்றையும் சிறுகச் சிறுக காலி பண்ணின விஷயம் தெரிய வந்த போது அழுகைதான் வந்தது...

நடுவே, வெறுத்துப் போய் நானே ட்ரை பண்ணலாம் என்ற யோசனை ஓடிய தினுசில் பல பிரபலங்களின் சமையல் கலை புத்தகங்களை வாங்கி வந்தேன்...

ம்... அது தனி கதை...

பேசாமல் பிராக்டீஸ், ஜிஹெச், எல்லாவற்றையும் விட்டுத் தொலைத்து விட்டு, முழுமூச்சுடன் சமையல் கலை கற்றுத் தேறத் தயாரானேன்...

சோதனை... சாந்தி ரூபத்தில் வந்தது... நல்ல பெண்மணி என்று வீரம்மாளை என் தலையில் கட்டினாள்.

வீரம்மாவிற்கு சமையல் என்னவோ நல்லாதான் வந்தது. ஆனால் அவளுடைய இந்த டீவி. சீரியல் பார்க்கும் குணம்.... 'எந்த ராஜா எந்த பட்டணம் போனாலும்' நேரத்திற்கு நேரம் சீரியல் பார்த்தாக வேண்டும்.

தவிர, திமர் திமரென்று அழுவாள்... டீவி சீரியலைப் பார்த்துத்தான். (தலையில் அடித்துக் கொள்வது எக்ஸ்ட்ரா போனஸ்) இதில் என்ன விசேஷம் என்றால், என் சக டாக்டர்களோ, அல்லது நோயாளியின் உடல்நிலை பற்றிக் கேட்க அவர்கள் உறவினர்களோ வந்தாலும், அவளுக்கு... ம்ஹூம்... கவலையே இல்லை... சித்தியோ சித்தப்பாவோ, அக்காவோ, அண்ணியோ... பார்த்தாக வேண்டும்.

காது கொஞ்சம் மந்தமா...? அதனால் டீவி. 'ஓ'வென்று இரையும்... எனக்கோ பி.பி. எகிறும்... என்ன செய்வது...? இதையும் பொறுத்துக் கொண்டோம்...

அப்படியும் ஏதோ ஒருநாள் யாரோ அவள் டீவி. பார்க்கும் போது நிறுத்தி விட... அவளும் நின்று விட்டாள்...

இன்னும் ஆள் தேடும் பணி தொடர்கிறது... நடுவில் நானும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சமையலில் தேறி விட்டேன். ஆமாம், உங்களுக்கு 'மிக நன்றாகப்' படிக்கும் 'செல்லப் பெண்' இருக்கிறாளா? பரவாயில்லை, அப்பப்ப கொஞ்சம் சமைக்கவும் கற்றுக் கொடுத்து விடுங்கள். அனுபவம்!

நாட்டுக்குப் பெருமை

'நாடு என்ன செய்தது நமக்கு எனக் கேட்பதை விட நாம் என்ன செய்தோம் நாட்டுக்கு?' என ஒரு நிமடம் யோசிக்கலாம் இல்லையா? வி.ஐ.பிகள் சிலரிடம் ''நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்த நிறைவு தங்களுக்கு இருக்கிறதா?'' எனக் கேட்டோம்....

திருமதி. கமலா செல்வராஜ் *(மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்)*

"நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்த நிறைவு என் பதைச் சற்று இப்படி எண்ணிப் பார்க்கலாமா? தனிமனிதர்கள்; அவர்கள் இணைந்த குடும்பம் - பல குடும்பங்கள் இணைந்த ஊர் - பல ஊர்கள் சேர்ந்த மாநிலம், பல மாநிலங்கள் சேர்ந்ததுதானே நாடு?

ஒரு வீட்டில் - குடும்பத்தில் நாம் ஏற்படுத்தும் பெருமை - நிறைவு ஒரு வகையில் நாட்டுக் குப் பெருமை சேர்த்த நிறைவு தானே? அந்நிய நாடுகளுக்கு நாம் எந்த வகையிலும் தாழ்ந்தவர்கள் இல்லை என்பதை உறுதி செய் யும் வகையில் 1990ம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் முதல் நாளன்று இந்தியாவின் முதல் 'டெஸ்ட் டியூப் பேபி' எங்கள் மருத்துவ மனையில் பிறந்தது.

ஆம் அந்த முதல் சோதனைக் குழாய் குழந்தையான கமலரத்தினத்தின் தாய் தந்தை இருவருமே ஏறக்குறைய 35 வயது கடந்தவர்கள். அவர் களுக்கு அப்போது திருமணமாகி 30 ஆண்டுகள் ஆகி விட்ட நிலை. அதன் பின்பு இன்று வரை ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட சோதனைக் குழாய் குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன.

அணுக்களைக் கடைந்து கருவறையில் வைக்கும் முறையில் 5000க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன. அத்துடன் 'வாடகைத் தாய்'மார்களின் உதவியுடன் பிறந்த குழந்தைகள் 3. ஒரு பெண்மணிக்குப் பிறவியிலேயே கருப்பை இல்லை. ஆனால் கருவணுவகம் (ஓவரிகள்) மட்டும் இருந்தது. இது போன்ற பெண்மணிக்கு 'வாடகைத் தாய்' உதவியுடன் குழந்தை பெறச் செய்தோம். இது ஆசியாவிலேயே முதல் முறை.

இதுபோன்ற நேரங்களில் குழந்தைப்பேறு கிடைத்த மகிழ்வுடன் செல்லும் அந்தப் பெற் றோர்களைப் பார்க்கும் போது மருத்துவத் துறை



• ஷீலா ராணி சுங்கத்

• கன்யாகுமரி

சேர்த்த நிறைவு!

யில் நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்த நிறைவு மனதில் எழுகிறது."

• பபாய்

குமாரி. கன்யாகுமாரி (வயலின் இசைக் கலைஞர்)

"இந்த நாட்டில் பிறந்தது ரொம்பவும் விசேஷம் என நினைப்பவள் நான். அதிலும் இசைத் துறையில் இருக்கும் நான் தமிழ்நாட்டில் வாழ்வது ரொம்பவும் பெருமையான ஒன்று. திருமதி. எம்.எல்.வி. அம்மா அவர்களின் கச்சேரியில் வாசிக்க 1980ஆம் ஆண்டு அமெரிக்கா போயிருந்த போது நடந்த நிகழ்ச்சி ஒன்று. அரங்குகளில் இந்தியர்கள் மட்டுமின்றி அயல்நாட்டினரும் பலர் வந்து இசையை இரசித்துப் பாராட்டுவார்கள். அப்படி வந்த அந்த நாட்டைச் சேர்ந்த ஒருவர் என் வாசிப்பைக் கேட்டு ரொம்பவும் நெகிழ்ந்து போய் மறுநாள் நான் தங்கியிருந்த இடம் தேடி வந்தார். அவர் தன்னோடு பத்து வயலின்களைக் கொண்டு வந்திருந்தார். அதில் ஒன்றைத் தேர்வு செய்து என்னை எடுத்துக் கொள்ளச் சொன்னார். அந்தத் தருணத்தில் நாட்டிற்கு ஒரு துளி பெருமை சேர்த்த நிறைவு.

உலகம் முழுவதும் இன்று என் சிஷ்யர்கள். அவர்கள் சிறப்பாக வாசித்துப் பெயரும் - பெருமையும் பெறும்போது இளையதலைமுறையினரை இத்துறையில் உருவாக்கிய பெருமை.

இந்த 'மில்லினியத்'துக்காக 100 வாத்தியம் வைத்து புதுவிதமான நிகழ்ச்சி ஒன்றை (இதுவரை யாரும் செய்யாத ஒன்று) நடத்தியது.

இந்தியாவின் விடுதலை பொன் விழா ஆண்டையொட்டி 50 வயலின்களுடன் நிகழ்ச்சி நடத்தியது, தெலுங்கு அகாடமி சார்பில் (ஸ்பிரிட் ஆஃப் ஃப்ரீடம்) ஏற்பாடு செய்த நிகழ்ச்சியில் 75 வயலின்களுடன் நான் ஏற்று நடத்திய நிகழ்ச்சி... இப்படி பல சமயங்களில் மனதுக்கு நிறைவு ஏற்பட்டதுண்டு.

சமீபத்தில் வயலின் கற்க விரும்புவோருக்கு உதவியாக நான் தயாரித்து வெளியிட்டுள்ள சிடி பற்றி 'வாத்தியங்களைக் கற்கும் முறையை இதுவரை இப்படி தென்னிந்தியாவில் யாரும் செய்யவில்லை. இது வயலின் கற்பவர்களுக்குக் குறிப்பாக அயல்நாட்டில் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்' என்பது போன்ற பாராட்டுதல்களைக் கேட்கும் போது ஒரு தனி நிறைவு வருகிறது."

• கமலா செல்வராஜ்

செல்வி. பபாய் (கல்வியாளர் - தர்மாம் பான் பாலிடெக்னிக்கின் முன்னாள் முதல்வர்)

"முப்பத்தியாறு ஆண்டுகள் அரசு பாலிடெக்னிக்கில் பணிபுரிந்தவள் நான். அரசுப் பணியாளர் என்றாலே நேர்மையில்லை என்ற பரவலான ஒரு எண்ணம். இதைத் துடைக்கும் வழி அரசு ஊழியர்களின் கைகளில் மட்டும்தான் உள்ளது. நல்ல முறையில் பணி செய்து - பழி துடைத்து சாதனைகள் பல புரிய முடியும் என்பது என் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.

அரசு பயிலகங்கள் என்றாலே அழுக்கு; திட்டங்கள் அதிகம் எடுப்பதில்லை; 'தன் ஆர்வம்' என்பது அதிகம் கிடையாது. வந்தோம்; பணி செய்தோம்; சம்பளம் பெற்றோம் என்ற விருப்பமற்ற போக்கு - போன்ற இவற்றை மாற்ற எண்ணி கல்லூரியில் 'வொர்க்ஷாப்'பை நல்ல முறையில் நடத்தி அங்கு உள்ளவர்களை விருப்பம் + ஆசையோடு, பாலிடெக்னிக்கிற்கு நல்ல பெயர் பெற்றுத் தர வேண்டுமென்ற குறிக்கோளோடு பணியாற்ற வைத்தோம். இதற்கு நாங்கள் நடத்திய 'வொர்க்ஷாப்' உதவியது.

சாதாரணமாக விதிகளைக் காட்டி மறுக்கும் குணம் உயர்பதவியில் இருப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு உண்டு. இதை ஒரு வகையில் பெருமையாகச் சொல்வோரும் கூட உண்டு. இதை ரொம்பவும் கஷ்டப்பட்டு உடைத்தேன். விதிகளுக்கு உட்பட்டு, ஆனால் வளைந்து கொடுத்துப் பாலிடெக்னிக் கல்லூரி நலமும், அந்தஸ்தும் பெறவும், மாணவர்கள் மேம்பாடு அடையவும் வழிவகைகள் செய்தோம்.

எத்தனையோ திட்டங்களை நல்லபடியாக முடிக்கும் போது கிடைக்கும் நிறைவு...?! பணம் ஆயிரம் கோடி கொடுத்தாலும் கிடைக்காத ஒன்று.

இந்த எண்ணம் எல்லோருக்குமே ஏற்பட்டதன் விளைவுதான் கல்லூரியைத் தூய்மையுடன் அழகாக ஒரு தனியார் நிறுவனம் போல பளபளக்க வைத்தது.

'அரசு அழுக்கு' என்ற எண்ணத்தைத் தூக்கி யெறிந்ததுடன் ISO 9001 விருது பெறவும் வைத்தது. அகில இந்திய அளவில் ஒரு அரசு பாலிடெக்னிக் இந்த விருதை முதன் முறையாக முழுமையாகப் பெற்றது குறிப்பிட வேண்டிய ஒன்று.

இந்த விருது வெளியான அந்தக் கணத்தில் என் தந்தையை நினைத்து, 'உன் மகள் நல்ல பணி செய்து விட்டாள்' என மானசீகமாகப் பேசியபடி, ஆனந்தக் கண்ணீர் விட்டேன். மீண்டுமொருமுறை சுற்றுப்புறத் தூய்மைக்காக 'சிறந்த வளாகம்' என 'எக்ஸ்நோரா' தந்த விருது, நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்த நிறைவு மனதை நிறைத்தது. எந்த இடத்தில் பணி செய்தாலும் அதை உயர்த்துவது நம் கையில்தான் உள்ளது."

திருமதி. ஷீலா ராணி சுங்கத் (ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி - மாசுகட்டுப்பாட்டு வாரியத் தலைவர்)

"படித்தவர்களின் முகத்தில் உள்ளவைதான் கண்கள் - படிக்காதவர் முகத்தில் உள்ளவை புண்கள்' என்னும் பொருள் உணர்த்தும் குறள். நம் உரிமைகளை உணர்ந்து - கடமைகளைச் சரிவரச் செய்ய நம்மை நாமே உணர நம் ஒவ்வொருவருக்கும் கல்வியறிவு கண்டிப்பாக வேண்டும்.

பத்திரத்தில் என்ன எழுதியிருக்கிறது என்பதைப் படிக்கத் தெரியாமல் கட்டை விரல் ரேகை பதித்து நம் உடமைகளை இழந்தவர்கள் எத்தனை பேர்? இதுபோன்ற நிலை மாற நம்மால் ஆனவற்றைச் செய்ய வேண்டுமென்ற குறிக்கோளுடன் நான் புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் பணியாற்றிய போது 1990ம் ஆண்டு 25 ஆயிரம் தன்னார்வத் தொண்டர்களுடன் அறிவொளி இயக்கம் தொடங்கினோம். 2.5 லட்சம் மக்களுக்கு எழுத்தறிவுடன் சமுதாய விழிப்புணர்வும் பெற பணியாற்றினோம். இதில் 70 சதவிகிதம் பேர் பெண்கள்!

பொறுப்பெடுத்துக் கொண்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்களுக்கு இரண்டு சக்கர வாகனங்கள் ஏற்பாடு செய்து தந்தோம். புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தைத் தொடர்ந்து சிவகங்கை, காமராஜர், வேலூர் ஆகிய மாவட்டங்கள் புள்ளி விவரங்களுக்காக அல்லாமல் உண்மையிலேயே ஆர்வத்துடன் இந்த அறிவொளி இயக்கத்தைத் தொடர்ந்தன. இதன் மூலம் மக்கள் கல்வியறிவு பெற்று, மகிழ்வதை பார்க்கும் போது மிகவும் பெருமிதம் அடைகிறேன்."

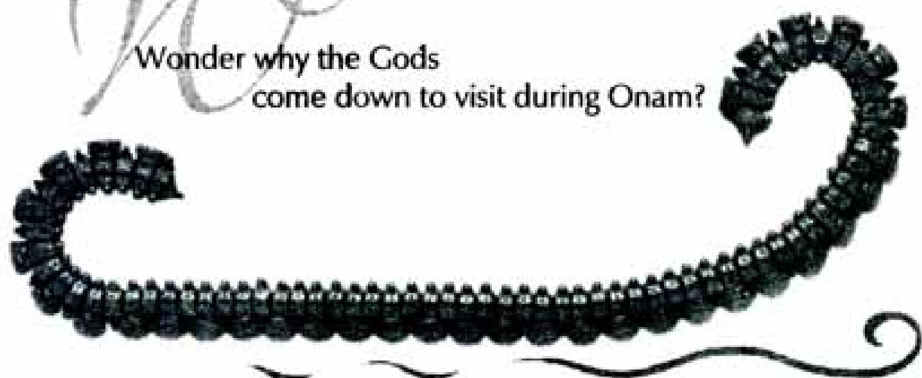
பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

ஹேர்டை பட்ட கறையை ஆஃப்டர் ஷேவ் லோஷன் போட்டுத் தேய்த்தால் போய்விடும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



gold





Pon Onam offer

August 12th - 25th

This Onam, surrender to divine temptation. Choose from Prince Jewellery's Pon Onam Collection - a truly celestial array of traditional Kerala Jewellery. And discover an offer even the Gods can't resist!

Free gift vouchers for purchases above Rs.5000. And free Pon Onam Pudavas for purchases above Rs.10,000!

rubecon

WORLD GOLD COUNCIL

AT CHENNAI: PANAGAL PARK, Tel.: 436 3137/38.
G-15A, SPENCER PLAZA, PHASE-I, Tel.: 855 5817.
Valet parking available. Showroom open on Sundays.



PRINCE
JEWELLERY

அனுபமா

போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

ஒரு பெண்ணிற்கு அவளுடைய முதல் பிரசவம் மறு ஜென்மம் மாதிரி. என்னுடைய முதல் பிரசவத்தில் நடந்த சில கசப்பான அனுபவங்கள் தேனில் ஒரு துளி விஷம் கலந்ததை போல் என்றென்றைக்கும் ஞாபகத்தில் இருக்கும்.

குழந்தை பிறப்பதற்கு தேதியை குறித்துக் கொடுத்திருந்தார் டாக்டர் குப்தா. அதற்கு முன் இரண்டு மூன்று நாள் வரையில் நான் அலுவலகத்திற்குச் சென்று வந்தேன். அப்போது எனக்கு டில்லியில் 'சௌத் எக்ஸ்டன்ஷன்' கிளையில் வேலை. காலையில் வலியெடுத்தது. அருகிலிருந்து இரயில்வே ஆஸ்பத்திரிக்கு அம்மாவுடன் போனேன். அப்போது என்னைப் பார்த்து வந்த டாக்டர் குப்தா இல்லை. வேறு சில மகப் பேறு மருத்துவர்கள் வந்து என்னைப் பரிசோதித்து விட்டு இன்னும் நேரமிருக்கிறது என்றும் சுகப்பிரசவம் ஆகக்கூடிய சாத்தியக்கூறு நன்றாகவே இருக்கிறது என்றும் கூறினார்கள்.

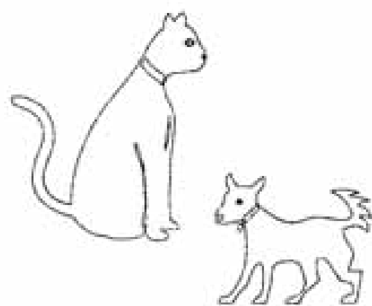
காலையில் வெறும் வயிற்றுடன் வந்து விட்டிருந்தேன். அதனால் என்னை பால் குடிக்கும்படி கூறினார்கள். டாக்டர் குப்தாவிற்குத் தகவல் அனுப்பினார்கள். நன்றாக பொழுது விடிந்தும் டாக்டர் குப்தா வரவில்லை. இடையில் வேறு இரண்டு லேடி டாக்டர்களும் என்னைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து விட்டு நிலைமை திருப்திகரமாக இருப்பதாகக் கூறி னார்கள்.

"உனக்கு நல்ல உயரமும் உடல் ஆரோக்கிய மும் இருப்பதால் சாதாரணமான பிரசவமே ஆகும். அதுவும் நீ சுறுசுறுப்பாக கடைசி வரையில் வேலையும் பார்த்திருக்கிறாயே?'' என்றார்கள் அந்த இருவரும். நேரம் மெல்ல நகர்ந்தது. பிரசவ வலியுடன் டாக்டர் குப்தாவிற் காகக் காத்திருந்தேன்.



பதினோரு மணியளவில் சோப், பவுடர் வாசனை தூக்க கையில்லாத ரவிக்கையும் ஜரிகை வைத்த பருத்திப் புடவையுமாக அரக்கப் பரக்க வந்தார் டாக்டர் குப்தா. என் னைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து விட்டு (குழல் மாதிரி ஒரு அலுமினிய உபகரணத்தை வயிற் றின் மீது வைத்துக் காது கொடுத்துக் கேட்டு விட்டு) முகத்தில் கலவரத்துடன், "என்ன இது குழந்தையுடைய இருதயத் துடிப்பு மந்தமாகக் கேட்கிறதே? உடனே ஆப ரேஷன் தியேட்டரை தயார் பண்ணுங் கள்'' என்று உரத்த உத்தரவிட்டார்.

இதைக் கேட்டு நான் அதிர்ந்து



வீட்டில் செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பது உங்கள் உடல்நலத்துக்கும், மனநலத்துக்கும் நல்லது. 'அன்பு செலுத்த ஒரு நாயோ, பூனையோ வீட்டிலிருந்தால், இருதய நோயாளிகளின் ரத்த அழுத்தம், மற்றும் மன இறுக்கம் சட்டென்று குறைகிறது' என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

- உஷா

விட்டேன். "என்ன டாக்டர் இது? இப்போது தானே பத்து நிமிடங்களுக்கு முன் உங்கள் டாக்டர் ஒருவர் வந்து பார்த்து விட்டு எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது. நார்மல் டெலிவரியாகி விடும் என்று கூறினார்? காலையிலிருந்து மூன்று வேறு லேடி டாக்டர்களும் இதையே தானே கூறினார்கள்? மேலும் என்னை பால் குடிக்கச் சொன்னார்களே? ஆபரேஷன் எப் படிச் செய்ய முடியும்?" என்று கேள்விக் கணைகளை வீசினேன்.

அவ்வளவுதான். டாக்டர் குப்தா ஆடிய ருத்ரதாண்டவத்தைப் பார்த்திருக்கணுமே? "யாரது என் பேஷண்ட்டை என்னுடைய அனுமதியில்லாமல் செக் பண்ணது? உடனே கூட்டி வா" என்று அலறினார். என்னைப் பார்த்து விட்டுப் போயிருந்த மூன்று லேடி டாக்டர்களும் ஓடி வந்தார்கள். உடனே அவர் களைத் திட்டத் தொடங்கினார் டாக்டர் குப்தா. "நீயே வேண்டுமானால் பரிசோதித்துப் பாரேன்" என்றும் கூறினார். மூவரில் ஒருவர் கேட்டு விட்டு, "எனக்கு குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பு கேட்கிறதே" என்று கூற, உடனே கை கலப்பு நடக்காத குறைதான்! என் கண் ணெதிரே நான்கு படித்த மருத்துவர்கள் மீன் சந்தை சண்டையாகப் போடுவதைப் பார்த்து நான் அதிர்ந்து விட்டேன்.

"உன்னோட கேசு (இவர்களைப் பொறுத்த வரையில் இவர்களிடம் வைத்தியம் பார்க்க வரும் ஒவ்வொருத்தரும் வெறும் 'கேசு'தான்!) என்றால் நீ இப்படிக் கூறுவாயா? இருயத் துடிப்பு கேட்கவில்லை என்று கூறி காலை யிலேயே வேலையை முடித்து கைநிறைய பணம் வாங்கிண்டு ஓடியிருப்பாய். நான் சாப் பிடக் கூடாதுன்னு உங்களுக்குப் பொறாமை!" என்று கத்தினார் டாக்டர் குப்தா.

என்னுடைய வாழ்நாளில் குழாயடிச் சண் டையைப் போல இத்தனை கீழ்த்தரமான சண் டையை நான் பார்த்ததே இல்லை! அதுவும் பேஷண்டின் முன் இந்த அவலம் நடந்து கொண்டிருந்தது! இதை யாரும் சாதாரணமாக நம்ப மாட்டார்கள். ஆனால் நான் எழுதும் பேனாவின் மீது சத்தியமாக மேற்கூறிய சம்ப வம் எனக்கு, என் கண்முன்னே நடந்தது!

என்னடா செய்வது! இப்படி மாட்டிக் கொண்டு விட்டோமே? டாக்டர் குப்தா வேண்டுமென்றே பணம் பறிப்பதற்காக என்னு டைய வயிற்றைக் கிழிக்க அவசரப்படுகிறாரே? கடைசி நிமிஷத்தில் யாரிடம், எங்கே சென்று பிரசவம் பார்த்துக் கொள்வது என்று பரி தவித்து விட்டேன்!

"என் கேசு, உன் கேசு, என் பணம், உன் பணம்" என்கிற சண்டையின் முடிவில், "எங் களுக்கு தெரியாதுப்பா. நீயாச்சு, உன் பேஷண்ட் ஆச்சு" என்று மற்ற மூன்று லேடி டாக்டர்களும் அவசரமாக தலைமறைவானார் கள்!

பலியாடு கணக்காக கட்டிலில் மூட்டை மாதிரி வயிற்றைச் சுமந்த நான் பீதியோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். எப்படியிருந்தா லும் கடைசி நிமிடத்தில் ஒன்றும் செய்ய முடி யாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு டாக்டர் குப்தாவை சமாதானப்படுத்த முயன்றேன்.

"டாக்டர் குப்தா! நான் ஆரம்பத்திலிருந்தே நார்மல் டெலிவரிக்காகத்தான் என் மனதை தயார்ப்படுத்தியிருந்தேன். இப்போது திடீ ரென்று ஆபரேஷன் என்றால் எப்படி? எதுக் கும் கொஞ்சம் வெயிட் செய்துதான் பார்ப் போமே?" என்றேன்.

என் எதிரே இப்படி மட்டமாக சண்டை போட்டு விட்டோமே என்கிற லஜ்ஜை க்ஷண நேரம் வந்து மறைந்தது. "என்ன தாய் நீ? உன்னு டைய குழந்தையின் இருயத் துடிப்பு கேட்க வில்லை என்கிறேன் நான். சாவதானமாக வெயிட் பண்ணலாம் என்கிறாயே?" என்று அவர் கேட்கவும் எனக்கும் கோபம் வந்து விட்டது.

"என்ன இது டாக்டர்? நானும் படித்து வேலை பார்ப்பவள்தான். மூன்று டாக்டர்கள் வந்து நார்மலாக பிரசவமாகும் என்று கூறு கிறார்கள். அவர்களுக்கு மட்டும் குழந்தையின் இருதயத் துடிப்பு கேட்கிறது. என் முன்னே இப்படி வெட்ட வெளிச்சமாக சண்டை

போட்டு விட்டு ஆபரேஷன்தான் செய்வேன் என்று அடம்பிடிக்கிறீர்களே?" என்று சூடாகக் கேட்டேன்.

"அவர்கள் ஜூனியர் டாக்டர்கள். அனுபவம் பத்தாது. நான்தான் உயர் பதவியில் இருப்பவள். எத்தனையோ சிக்கலான பிரசவங்களைப் பார்த்தவள். அரசாங்கத்தில் சிறப்பு பட்டங்களும் பரிசுகளும் பெற்றவள். நான் சொல்கிறேன் உனக்கு சிசேரியன்தான் செய்ய வேண்டும் என்று. இஷ்டமில்லாவிட்டால் உடனே வேறு எங்கேயாவது போய் பிரசவம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று கத்தினார். அவருக்குத் தெரியும் யாருமே கடைசி நேரத்தில் பிரசவம் பார்க்க மாட்டார்கள் என்று.

வேறுவழியில்லாமல் அம்மா சமாதானப் படுத்த முயன்று ஆபரேஷனிற்கு சரியென்று சொன்னேன். அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள் என்றால் மேற்கூறிய சம்பவம் ஒன்றே போதும். கோர்ட்டில் வழக்குப் போட்டு அந்த டாக்டரின் உரிமத்தைப் பறித்து ஆஸ்பத்திரியிடம் இருந்து கோடிக்கணக்காக நஷ்ட ஈடு வாங்குவதற்கு.

நானோ பலியாடு மாதிரி செயலிழந்து தியேட்டருக்கு சென்று கொண்டிருந்தேன்! பால் வேறு குடித்திருந்ததால் ஜெனரல் அனஸ்தீஷியா கொடுக்க முடியாது என்பதால் முதுகுத் தண்டில் மிகப்பெரிய ஊசி ஒன்றினால் மருந்தை செலுத்தி வயிற்று பாகத்திற்குக் கீழ் செயலிழக்கச் செய்தார்கள். அந்த ஊசி போடும் படலம் பெரும் பயங்கரம். முதுகுத் தண்டில் சரியான இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக உடலையே வில்லாக வளைப்பார்கள். கிட்டத்தட்ட தலையும், முட்டியும் ஒன்று சேரும் வரையில். இடையில் பெரிய வயிறு இடையூறு செய்ய ஒரே அமர்க்களம்!

என் மகள் பிறக்கும் போது நான் சுய நினைவோடு இருந்ததோடல்லாமல் டாக்டர் குப்தாவுடன் வாக்குவாதம் செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இப்படித்தான் ஏற்பட்டது. "நான் நார்மல் டெலிவரி முடிந்து மீண்டும் வேலையில் சேருவதற்காகவும் உடனே உடல் பழைய நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும் என்பதற்காகவும் இந்த ஒன்பது மாதங்கள் எத்தனை பாடு பட்டிருப்பேன்? எல்லாம் தவிடுபொடியாகி விட்டதே!" என்று புலம்பினேன்.

அவரும் விடாமல், "குழந்தைக்கு என்ன ஆனாலும் பரவாயில்லை, ஆபரேஷன் வேண்டாம் என்று கூறும் முதல் தாய் நீதான்" என்று என்னைச் சாடினார்.

ஆபரேஷன் நடக்கையில் என் பல்ஸ் திடீரென்று மிகவும் அதிகமாகி தலையில் யாரோ செம்மட்டியால் அடிப்பதைப் போல் ஒரே தலைவலி ஏற்பட்டது. கண்ணில் வேறு கட்டுப் போட்டிருந்ததால் ஒன்றும் புரியவில்லை. அனஸ்தீஷியா மருத்துவரும் மற்ற அனைவரும் ஒரேயடியாகப் பதறி அங்கும் இங்கும் ஓடும் சந்தடி கேட்டது. பிறகு ஏதோ மருந்து கொடுத்து கட்டுப்படுத்தி விட்டார்கள். தலைவலியுடன் கூடவே வயிற்றைப் புரட்டியெடுக்கும் வாந்தி வேறு. ஒருவாறாக எல்லாம் நின்றவுடன் சிசுவின் அழுகுரல்!

"போனால் போகிறது! இத்தனை அமர்க்களத்திற்குப் பிறகு உனக்கு ஒரு அழகான, ஆரோக்கியமான பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறாள்" என்றார் டாக்டர் குப்தா.

அந்தச் சங்கடமான சூழ்நிலையிலும் மஹிமாவின் இனிமையான குரல் என்னைச் சமாதானப்படுத்தியது!

வெளிநாடுகளில் பெண்களுக்கு எப்படிப்பட்ட பிரசவம் வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கும் அளவிற்கு சுதந்திரம் உள்ளது. ஆனால் இங்கோ குழந்தையின் மீது தாயிற்கு இருக்கும் புனிதமான பந்தத்தைத் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி, பயமுறுத்தி, பணம் பறிக்கும் மருத்துவர்கள் வெகு சிலர் இருக்கிறார்கள்.

எனக்குப் பிரசவம் நடந்து முடிந்த பிறகு டாக்டர் குப்தாவின் மகளுக்கு அடுத்த நாளே, அதே ஆஸ்பத்திரியில் பிரசவம் நடந்தது. மகளும் மகப்பேறு டாக்டர்தான். அவளுடைய குழந்தைக்கு தொப்புள் கொடி சுற்றியதால் மூன்று நாட்கள் வரை காத்திருந்து கடைசியில் பிரம்மப்பிரயத்தனப்பட்டு டாக்டர் குப்தா எப்படியோ குழந்தையைத் திருப்பி, நார்மல் டெலிவரி செய்வித்ததை ஆஸ்பத்திரியே பாராட்டிப் பேசியது!

(தொடரும்)

சத்து மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு, எண்ணெய் கலந்து பக்கோடா செய்தேன். இதன் சுவை எல்லாருக்கும் பிடித்து விட, இப்போதெல்லாம் கடலை மாவில் பக்கோடா செய்வதையே விட்டு விட்டு சத்து மாவு பக்கோடாவிற்கு மாறி விட்டேன்.

- விஷாலி









முதல் இரண்டு நிமிடம் முக்கியம்!

குழந்தை பிறந்தவுடன் அழவில்லை என்பதால் வரும் பிரச்னைகள் உங்கள் இதழில் பேசப்பட்டது. குழந்தை பிறந்தவுடன் அழும்போது மூளைக்குப் பிராணவாயு உடனே கிடைக்கிறது. குழந்தை பிறந்த முதல் இரண்டு நிமிடம் மிகவும் முக்கியமானது. பிறந்தவுடன் குழந்தை நன்றாக அழ வேண்டும். அப்பொழுது தான் குழந்தையின் மூச்சுக் குழாய், நுரையீரல் நன்றாக விரிந்து பிராண வாயு சரியான அளவில் மற்ற பாகங்களுக்குச் செல்ல முடியும். இல்லையென்றால் குழந்தையின் மூளைக்குப் போதுமான அளவு பிராணவாயு செல்லாமல், மூளை பாதிக்கப்படலாம். இதனால் சரியான வளர்ச்சி இல்லாமல் முக்கியமாக மூளையின் வளர்ச்சி குன்றி பாதிக்கப்படலாம்.

அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளை ஆரம்பம் முதலே தூண்டுதல் பயிற்சி அதாவது சிறு சிறு செயல்களை குழந்தை தானே செய்வதற்காக ஊக்குவித்து, பயிற்சியளிப்பது முக்கியம். இந்த சிகிச்சையின் மூலம் குழந்தையைக் குணப்படுத்தலாம். இருந்தாலும் எவ்வளவு தூரம் மூளை பாதிக்கப்படுகிறதோ அவ்வளவு தூரம் மனவளர்ச்சியும் குன்றும்.

அத்தகைய குழந்தைகளை ஸ்பாஸ்டிக்ஸ் குழந்தைகள் என்று அழைக்கிறார்கள். அவர்களின் உடல் வளர்ச்சி சரியாக இல்லாமல் கை, கால்கள் இறுகி தானே தன் செயல்களைக் கூடக் கவனிக்க இயலாமல் போகும். இதனால் ஒரு குழந்தையின் எதிர்காலமே பாதிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய கோளாறு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு குழந்தை பிறக்கும் போது ஏதாவது பிரச்னை இருப்பின் குழந்தை மருத்துவர் அல்லது இத் துறையில் தேர்ந்த நபர், செவிலியர்கள் இருத்தல் மிக அவசியம். அவ்வாறு பிறக்கும் குழந்தைக்கு உடனடியாக மருத்துவ வசதி செய்து இவ்

வாறான கோளாறு வராமல் தடுக்கலாம்.

இதனால் குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் நன்கு குறையும். இப்பொழுது தமிழ்நாட்டில் பிறக்கும் 1000 குழந்தைகளில் 53 குழந்தைகள் அவ்விதமான வசதி இல்லாமல் இறந்து விடுகின்றன. இதைத் தடுக்க டாக்டர். ஜெயம் மற்றும் குழுவினர் அவர்களின் ஸஹிஷ்ந்தா அறக்கட்டளையின் சார்பில் (Mobile Neonatal intensive Care unit) முயற்சி செய்து வருகிறார்கள். அதாவது, 'நடமாடும் பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை மையம்' உருவாக்கி உள்ளோம். இதன் மூலம் சென்னை மற்றும் பிற மாவட்டங்களில் உள்ள குழந்தை பிறந்ததும் மேற்கூறியவாறு பிரச்னை இருப்பின் மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள் மூலம் நடமாடும் பச்சிளம் குழந்தை தீவிர சிகிச்சை வண்டியில் சென்று பாதிப்படைந்த குழந்தைக்கு அந்த வண்டியிலேயே சிகிச்சை செய்து குழந்தையைக் காப்பாற்றலாம்.

பிரச்சினை இருப்பின் குழந்தையை மருத்துவமனைக்கு மாற்றலாம். குறை மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தை மூச்சுவிட சிரமப்படும். அக் குழந்தையை செயற்கை சுவாசம் கொடுத்துக் காப்பாற்றலாம். அத்தகைய சிகிச்சை முறையும் இந்த வண்டியிலேயே செய்து அவசர சிகிச்சை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

வருமுன் காப்பது சிறந்தது. இத்தகைய கோளாறு வராமல் தடுப்பது மிகவும் அவசியம்.

இதற்கு ஹை ரிஸ்க் மதர்ஸ் அதாவது தாய்க்கு இரத்த அழுத்தம் கூடுதலாக இருப்பது, இரத்த சோகை, சர்க்கரை வியாதி, எடை குறைவாக இருத்தல் அல்லது மற்ற பிரச்சினை உள்ளவர்கள் இவர்கள் ஆஸ்பத்திரியில் பிரசவித்தல் மிகவும் அவசியம்.

பிரசவத்தின் போது குழந்தைகள் மருத்துவரோ, அல்லது செவிலியரோ இருத்தல் மிகவும் அவசியம். இருப்பின் குழந்தைகளை உடனுக்குடன் கவனித்து மருத்துவம் கொடுத்தால் இத்தகைய கோளாறுகளை தவிர்க்கலாம். எங்கள் அறக்கட்டளை மற்றும் மருத்துவமனையின் நோக்கமும் அதுவே

— டாக்டர். சாந்தி ரங்கராஜன்
(ஸஹிஷ்நதா விஜயா மருத்துவமனை, விஜயா ஹெல்த் சென்டர், வடபழனி.)

பரிசு ரூ. 500

நான் தமிழ்நாட்டில் ஒரு கிராமத்தில் பிறந்து வளர்ந்தவள். பள்ளியில் தமிழ் மீடியத்தில் படித்த நான், ஆங்கிலக் கல்வியை முழுமையாகக் கற்கவில்லை. யாராவது ஆங்கிலத்தில் பேசினால் அரைகுறையாகப் புரியும். திருமணம் ஆகி கணவருடன் பம்பாய் வந்தேன். என் கணவர் இங்கே ஒரு தனியார் துறையில் வேலை பார்த்துக் கொண்டு இருந்தார்.

ஒரு நாள் என் கணவர் அவருடன் வேலை பார்க்கும் நண்பர் ஒருவரை வீட்டிற்கு அழைத்து வந்தார். நண்பருக்கு ஆங்கிலம், ஹிந்தி தவிர வேறு மொழி தெரியாது.

நான் இருவருக்கும் இட்லி, சட்னி பரிமாறினேன். சாப்பிட்டு முடிக்கும் தறுவாயில் போன் மணி அடித்தது. என் கணவர் தனக்கு இட்லி போதும் என்று சொல்லிவிட்டு, போன் பேசப் போய்விட்டார். தட்டில் இட்லி எடுத்து வந்து 'இட்லி, ஸார்' என்று என் கணவரின் நண்பரிடம் கேட்டேன். அவர் 'I don't mind having one' என்று சொன்னார். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. கொஞ்ச நேரம் அங்கேயே தயங்கி நின்று விட்டு 'ஓ கே ஸார்' என்று சொல்லிவிட்டு, இட்லி போடாமல் தட்டை உள்ளே எடுத்துச் சென்று விட்டேன். அவரோ கையில் தட்டை வைத்துக் கொண்டு காத்துக் கொண்டிருந்தார் ஒன்றும் புரியாமல்.

> "அவர் 'I don't mind having one' என்று சொன்னதும் எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.



> பாஷை புரியாததால் விளைந்த விபரீதத்தை நினைத்து கூனிக் குறுகிப்போனேன்."

என் கணவர் போன் பேசி முடித்துவிட்டு வந்து 'ஸாருக்கு இட்லி போடவில்லையா?' என்றதும், நண்பர் 'ஒன்று கூட வேண்டாம்' என்று சொன்னதாக நான் சொன்னேன்.

அடுத்த நாள் ஆபீஸில் அவர்கள் இருவரும் பேசிக் கொண்டு இருக்கும்போது, 'இட்லி, சட்னி மிகவும் நன்றாக இருந்தது. ஆனால், உங்கள் மனைவி நான் இன்னொரு இட்லி கேட்டும் ஏன் போடாமல் தட்டை உள்ளே கொண்டுபோய் விட்டார்கள்?' என்று சொல்ல, என் கணவருக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. ஏதோ சமாளித்து விட்டு மாலையில் ஆபீஸ் முடிந்து வீட்டிற்கு வந்து என்னிடம் என்ன நடந்தது என்று கேட்டார். நான் நடந்ததைக் கூறியபின் "அடி மக்கு 'I don't mind having one' என்றால் எனக்கு ஒன்று போட்டுக் கொள்வதில் ஆட்சேபணை இல்லை என்று அர்த்தம்" என்று என் கணவர் சொன்னவுடன் எனக்கு வேதனையாக இருந்தது. பாஷை புரியாததால் விளைந்த விபரீதத்தை நினைத்து கூனிக் குறுகிப் போனேன்.

அன்றே விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் கற்க ஆரம்பித்து இப்போது ஆங்கிலத்தில் வெளுத்துக் கட்டுகிறேன். அந்த நிகழ்ச்சி எப்போதாவது நினைவுக்கு வந்தால் ஒரு பக்கம் சிரிப்பு வரும் இன்னொரு பக்கம் வேதனையாக இருக்கும்.

— S. Geetha, Chembur, Mumbai-400 071

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : 'ஸ்டஃப்ட் உணவு'

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

ஆலு தம் பனாரஸி

தேவையான பொருட்கள் :

நீளமான உருளைக்கிழங்கு - 4,
வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 2,
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்,
கசகசா முந்திரி அரைத்த விழுது - 1 மேஜைகரண்டி,
மிளகாய்ப் பொடி 2 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
கார்ன்ஃப்ளோர் - 2 ஸ்பூன்,
மைதா - 2 ஸ்பூன்,
தக்காளி ப்யூரி - 3 கரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்
வெண்ணெய் - 3 ஸ்பூன்



ஸ்டஃப் செய்ய தேவையான பொருட்கள் :
உதிர்த்த பனீர் - 1½ கப்,
கிஸ்மிஸ் - 10,
முந்திரி பொடியாக்கியது - 1 ஸ்பூன்,



• க. பார்வதி

• பத்மா மணி



• சித்ரா



• காந்திமதி





பிரட் டோஸ்ட் என்றால் பிடிக்குமா? ஆனால் கொலஸ்ட்ரால் இருப்பதால் நெய், வெண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாதா? சிறிது டால் பவுடரை வெந்நீரில் கலந்து பிரட் மேல் தடவி வழக்கம் போல் டோஸ்ட் செய்யுங்கள் சுவையோ சுவை!

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

டூட்டி ப்ரூட்டி - 1 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் நறுக்கியது - 3,
கொத்துமல்லி நறுக்கியது - 1 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் - 1/2 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

உருளைக்கிழங்கின் 2 பக்கமும் வெட்டி (வாழைத்தண்டு போல்) துளி உப்பு சேர்த்து முக்கால் பதம் வெந்தவுடன் வடிகட்டி ஆற வைக்கவும். மெதுவாக உள்ளே இருப்பதை வெட்டி எடுத்து குழல் போல் செய்து கொள்ளவும். பிறகு உதிர்த்த பனீர், கிஸ்மிஸ், முந்திரி, டூட்டி, ப்ரூட்டி, கொத்துமல்லி, ப. மிளகாய், உப்பு, எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்து உருளைக் கிழங்கின் உள்ளே வைத்து ஸ்டஃப் செய்யவும். மைதா, கார்ன் ஃப்ளோர் இரண்டையும் தண்ணீர் சேர்த்து பேஸ்ட் செய்யவும். ஸ்டஃப்டு ஆலுவை மைதா கலவையில் இரண்டு பக்கமும் தோய்த்து எடுத்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

கிரேவி செய்முறை : வாணலியில் வெண்ணெய் சூடானவுடன் வெங்காயத்தை வதக்கி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி சேர்த்து வதக்கி தக்காளி ப்யூரி கலந்து கொதிக்க விடவும். பிறகு கசகசா, முந்திரி விழுதையும் கலந்து கொதிக்கும் போது ஸ்டஃப்டு ஆலுவை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி சில்வர்ரேக், கொத்துமல்லி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். நான், பரோட்டாவுடன் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- பத்மா மணி, கொல்கத்தா.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

கோவா பான்பீடா

தேவையான பொருட்கள் :
முந்திரி பருப்புப் பவுடர்
(மிக்ஸியில் பொடித்தது) - 250 கிராம்,
மைதா - 100 கிராம்,
பால் - 200 கிராம்,
பச்சை கலர் - 4 (அ) 5 சொட்டுகள்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
லவங்கம் - 15.
வெள்ளித்தாள் அலங்கரிக்க.

ஸ்டஃபிங்கிற்கு :
சாரை பருப்பு, கிஸ்மிஸ், அக்ரோட், பொடித்த பாதாம், துருவிய தேங்காய்ப் பூ, வறுத்த கோவா - 100 கிராம் ஒவ்வொன்றும்.
பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :
மைதாவை நன்கு 2-3 முறை சலித்துக் கொள்ளவும். ஒரு காய்ந்த வாணலியில் முந்திரி பவுடர், மைதா, 50 கிராம் பொடித்த சர்க்கரை, பால், பச்சை கலர், நெய் 1 ஸ்பூன் விட்டுக் கிளறவும். கெட்டியானதும், அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும்.

ஸ்டஃபிங்கிற்கு உள்ள சாமான்களை ஒரு பேஸினில் போட்டு நன்கு கலந்து கொள்ளவும். மைதாவை ஒரு எலுமிச்சை அளவு எடுத்துக் கொண்டு வெற்றிலை, பீடா போல் ஷேப் செய்யவும். நடுவில் ஸ்டஃபிங் ஒரு ஸ்பூன் அடைத்து, லவங்கம் ஒன்று வைத்து க்ளிப் செய்யவும். கையில் கொஞ்சம் நெய் தடவிக் கொண்டால் ஒட்டாமல் பீடா சுற்ற வரும். இதுபோல மொத்த பீடாவையும் சுற்றிய பிறகு ஒரு சர்விங் ட்ரேயில் வைத்து, வெள்ளித் தாளால் அலங்கரித்து, புன்சிரிப்புடன் பரிமாறவும்.

- சித்ரா, நியூடெல்லி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ஸ்வீட் பலாப்பழ ஸ்டஃப்ட் இட்லி

தேவையான பொருட்கள் :
பழுத்த பலாச்சுளை அரிந்தது - 2 கப்,

பொடித்த மண்டை வெல்லம் - 2 கப்,
நெய் - 1½ ஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 4
சுக்கு - சிறிய துண்டு,
முந்திரிப் பருப்பு - 8,
இட்லி அவிப்பதற்கு இட்லி மாவு.

செய்முறை :

வெல்லத்தை இரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து இளக்கி கல் மண் வடிகட்டவும். வெல்லக் கரைசலை அடிகனமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து அரிந்து வைத்துள்ள பலாச் சுளைகளைப் போடவும். அடிபிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டேயிருக்கவும். பலாச்சுளை நன்கு வெந்து இறுகி அல்வா பதம் வரும் போது பொடித்து வைத்த ஏலக்காய், சுக்குப் பவுடரை சேர்க்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டி நன்கு கிளறி இறக்கவும். இப் பலா வரட்டி ஒரு வாரம் வரை கெட்டுப் போகாது.

இட்லி மாவு அரை கரண்டி ஊற்றி அதனுள் இப் பலா வரட்டியை 1 ஸ்பூன் வைத்து மேல் மாவு சிறிது ஊற்றி வேக வைக்கவும். இட்லி வேகும் போது வரும் இனிய மணம் நாக்கில் நீர் ஊறச் செய்யும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள சட்னி தேவையில்லை.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன், நாகர்கோவில்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஆப்பிள் பூரணம்

தேவையான பொருட்கள் :

சிறிய ஆப்பிள் பழங்கள் (இவற்றை நடுவில் குடைந்து கூடைகள் மாதிரி செய்து கொள்ளவும்)

ஸ்டஃப் செய்ய :
கடலை பருப்பு - ¼ கப்,
வெல்லத்தூள் - ¼ கப்,
நெய் - சிறிது,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பை ஊறவைத்து வெல்லத்துடன் சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்து வாணலியில் நெய் விட்டு காய்ந்தவுடன் கலவையைப் பிரட்டி, ஏலப்பொடி சேர்க்கவும்.

இக் கலவையை ஒவ்வொரு ஆப்பிளிலும் ஸ்டஃப் செய்து, ஆப்பிள்களை ஆவியில் 5/10 நிமிடங்கள் வேகவைத்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு : கடலை பருப்பு பூரணத்திற்குப் பதிலாக தேங்காய்ப் பூரணம் வைத்தும் செய்யலாம்.

- பத்மினி ரமேஷ், சென்னை - 27.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஸ்டஃப்டு வடை பேல்பூரி

தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - 200 கிராம்,
பட்டாணி - 150 கிராம்,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
கேரட் - 75 கிராம்,
உளுந்து - 200 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 3,
இஞ்சி - அரை இன்ச்,
கடுகு - 1 மேஜைகரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு
வறுப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய்

அலங்கரிப்பதற்கு :

கொத்துமல்லி இலை பொடியாக நறுக்கியது - 1 கட்டு,
சீரகப் பவுடர், மிளகாய்த் தூள், உப்பு எல்லாம் தனித்தனியாக - 2 டீஸ்பூன்.

பேல்பூரி :

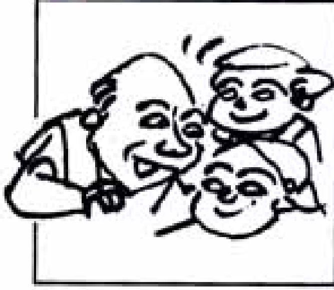
காராபூந்தி - ½ கப், (அ) ஓமப் பொடி - ½ கப்.
வெங்காயம் - ¼ கப், (பொடியாக நறுக்கியது),
பச்சை மிளகாய் - 2

சமீபத்தில் ஒரு திருமணம். தயிர் சாதத்திற்கு போடப்பட்ட வற்றல் குழம்பு நல்ல சிவந்த கலருடன் ஆனால் துளியும் உறைப்பின்றி. பரிமாறுபவரை அழைத்துக் கேட்டேன். "அது ஒன்றுமில்லை மேடம். வழக்கத்தை விட காரப் பொடி குறைத்து, தனியாப் பொடி அதிகரித்து கேசரி பவுடரையும் கரைத்து விட்டோம்" என்றார்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



'உங்கள் எதிர்காலம் உங்கள் கையில்'



இப்போது நடுத்தர வயதில் உள்ளோர் அங்குமிங்குமாக வயோதிகர்கள் அவதிப்படுவதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு தன் கருத்தை அவர்கள் வயதுள்ளோரிடம், தம் குழந்தைகளை அருகில் வைத்துக் கொண்டே வெளிப்படுத்துகின்றனர். இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவராகவோ அல்லது பொருளாதாரப் பிரச்னை தற்போது இல்லாதவராகவோ இருந்தால் மிகவும் புத்திசாலித்தனமாகப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டு,

''நான் யாரையும் என் கடைசி காலத்தில் நம்ப மாட்டேன். குழந்தைகளை வளர்த்து படிக்க வெச்சு ஆளாக்கறது நம்ம கடமை. அதை நாம கரெக்டா செஞ்சிடுவோம். அதுக்காக அவங்க என்னை வச்சுப் பராமரிக்கணும்னு நான் எதிர்பார்க்க மாட்டேன்'' என்று அடிக்கடி பேசுகின்றனர்.

கடைசி கால வாழ்க்கையைப் புத்திசாலித்தனமாக அமைத்துக் கொள்ளும் திறனும் குழந்தைகளை எக்காரணங்கொண்டும் எதிர்பார்க்க வேண்டாத பக்குவமும் இருப்பவராக இருந்தால் கூட இருக்கட்டும். அதை அடிக்கடி குழந்தைகள் காதில் விழும்படியாக, 'நான் எதிர்பார்க்க மாட்டேன்... எதிர்பார்க்க மாட்டேன்' என்று சொல்வது தவறு.

இப்படிச் சொல்லும் போது குழந்தைகள் அவர்கள் படிப்பு முடிந்து வேலைக்குச் சென்றவுடன் நம் பெற்றோர்கள் நம்மிடம் எதுவும் எதிர்பார்க்கவில்லை என்பதே அவர்கள் வாழ்க்கையை மட்டுமே அவர்களை பார்த்துக் கொள்ளத் தூண்டும். பலமுறை ஒரே விஷயத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும் போது சரியோ, தவறோ குழந்தைகள் மனதில் பதிந்து விடும்.

குழந்தைகளைப் படிக்க வைத்து ஆளாக்குவது எப்படி பெற்றோர்களின் கடமையோ அதே போல் பெற்றோரை அவர்களின் எந்த நிலையிலும் உடல்ரீதியாகவோ, மனரீதியாகவோ பொருளாதாரத்திலோ பலவீனமாக இருந்தாலும் அவர்களை நல்ல நிலையில் சந்தோஷமாக வைத்திருப்பது குழந்தைகளின் கடமையாகும் என்பதை தெளிவுபடுத்தித்தான் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும்.

- என். கலா

(பொடியாக நறுக்கியது),
பொரி - ¼ கப்,
கட்டாமீட்டா சட்னி - ½ கப்

கட்டாமீட்டா சட்னி செய்முறை :
பேரீச்சம்பழம் கொட்டை நீக்கியது - 50 கிராம்,
வெல்லம் - 50 கிராம்,
காய்ந்த திராட்சை - 50 கிராம்,
புளி எலுமிச்சை அளவு,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு

எல்லாவற்றையும் நீர் சேர்த்து அரைத்துக் கொதிக்க வைக்கவும். கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும்.

ஸ்டஃப்டு வடை செய்முறை :

உளுந்தை ஊறவைத்து தண்ணீர் எடுத்து விட்டு உளுந்தை வடைக்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை கழுவி தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கி குக்கரில் காய்கறிகளைப் போட்டு தண்ணீர் இல்லாமல் வேகவைக்கவும். பச்சை மிளகாயையும் இஞ்சியையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வெந்த காய்கறிகளை மத்தால் மசித்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய் சட்டியில் 1 மேஜைகரண்டி எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு வெடித்ததும் மசித்த காய்கறி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுதையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். உப்பு, மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா எல்லாம் சேர்த்து வதக்கி அடுப்பில் இருந்து இறக்கி ஆற வைக்கவும். சின்ன உருண்டையாக மசித்த காய்கறியில் இருந்து எடுத்து வடை போல் தட்டி இதை அரைத்த உளுந்தில் முக்கி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். ஸ்டஃப்டு வடை ரெடி.

பரிமாறுதல் :

தட்டில் வடையை வைத்து அதன் மேல் கெட்டியான தயிர் ஊற்றி உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சீரகத்தூள் தூவ வேண்டும். இதன் மேல் கட்டாமீட்டா சட்னி ஊற்றவும். பிறகு பொரியைத் தூவவும். நறுக்கின வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் தூவ வேண்டும். மறுபடியும் தயிர், கட்டா மீட்டா சட்னி ஊற்றி மூடவும். பிறகு மிளகாய்த் தூள், சீரகத்தூள், காராபூந்தி அல்லது ஓமப்பொடி தூவி பிறகு கொத்து மல்லி இலைகளை மேலே போட்டு அலங்கரிக்கவும்.

- க. பார்வதி, சென்னை - 20.



தைராய்டு குறைபாடுகளுக்குத் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகளும் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகளும்



நம் உடலில் பல வகையான சுரப்பிகள் (Glands) உள்ளன. இவைகள் சுரக்கும் திரவங்கள் (Hormones) நம் உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானவை. நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு சுரப்பியும் உடலின் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் (Organs) வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. உடலில் நாளமுள்ள சுரப்பி, நாளமில்லா சுரப்பி (Duct Gland - Ductless Gland) என இரண்டு விதமான சுரப்பிகள் உள்ளன. நாளமுள்ள சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்களை குழாய்கள் மூலம் இரத்தத்தில் கலக்க செய்வது. நாளமில்லா சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்கள் (Hormones) நேரடியாக இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து, அவை செயலாற்றும் உறுப்புகளுக்கு அனுப்புகின்றன. ஒரு சில காரணங்களால் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்கள் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ சுரந்தால் அவை சார்ந்த உடல் உறுப்பினை பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகளில் தைராய்டு சுரப்பி பற்றியும், இது பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது உடலில் தோன்றும் பாதிப்புகள் பற்றியும், அதனை நீக்கும் இயற்கை வழிமுறைகள் பற்றியும் அறிந்துக் கொள்வோம்.

தைராய்டு சுரப்பி கழுத்துப் பகுதியில் குரல் வளையின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இதன் எடை சுமார் 20 முதல் 30 கிராம் இருக்கும். இவை இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளன (Lobes). தைராய்டு சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோனின் பெயர் தைராக்ஸின் என்பதாகும்.

ஏதேனும் சில காரணங்களால் தைராய்டு சுரப்பிகளில் பாதிப்புகள் தோன்றும்போது மூன்று விதமான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. (1) தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக தைராக்ஸினை சுரப்பது (Hyper Thyroidism), (2) குறைவாக தைராய்டு சுரப்பி சுரப்பது (Hypo Thyrodism), (3) தைராய்டு பருத்து காணப்படுவது (Goitre) என்பதாகும்.

ஹைபர்தைராய்டிசம் : தைராக்ஸின் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் தைராய்டு சுரப்பி வீங்கி பருத்து காணப்படுவதே ஹைபர் தைராய்டிசம் என்பதாகும். இந்த தைராக்ஸின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக கலந்தால் உடல் படபடப்பு, நெஞ்சுப்படபடப்பு, அதிகமான இதய துடிப்பு, உடல் சோர்வு, தலைவலி, உடல் எடை குறைதல், அதிகமான பசி, வயிற்றுப் போக்கு, உடல் சூடு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் மாற்றம், விரல்களில் நடுக்கம் போன்றன இருக்கும்.

ஹைபோதைராய்டிசம் : தைராக்ஸின் அளவு இரத்தில் குறைவாக இருந்தால் இதற்கு ஹைபோதைராய்டு என்று பெயர். குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயே இவ்வாறு இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு கிரிடினிசம் என்றும், பெரியவர்களுக்கு இரத்தத்தில் குறைவாக இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு மிக்ஸிடிமா என்று பெயர். குழந்தைக்களுக்கு வளர்ச்சி தடைபடுதல், மன நிலை குன்றி இருத்தல், தோல் உலர்ந்து, மென்மையற்று, வீங்கி தடித்து காணப்படும். பால் சுரப்பிகளின் (Sexual Organs) வளர்ச்சியின்மை, போன்ற அறிகுறிகளும், பெரியவர்களுக்கு தோலில் முடி உலர்ந்து, சொரசொரப்பாகி உதிர்தல், முகம் எவ்வித உணர்ச்சிகளும் அற்று வீங்கி காணப்படுதல், சோர்வு, உடல் எடை அதிகமாதல், அடிக்கடி சளி பிடித்தல், உடலின் வெப்ப நிலை குறைவு, நாடி துடிப்பு குறைவு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

தைராய்டு நோயாளிகளுக்கு தேவையான தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, அத்தி, அருகம்புல், நெல்லி, நாவல், கீழாநெல்லி, கடுக்காய், தான்றிக்காய், மாவிலை போன்றவைகளை பறித்து வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினம் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இம் மூலிகைகளால் தைராய்டு சுரப்பி நோய்களால் பாதிப்படையாமல் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. பின் இவைகளில் உள்ள சக்திகள் தைராய்டு சுரப்பியை இயல்பான அளவு சுரப்பு நீர்களை சுரக்க உதவுகின்றன.

தைராய்டு நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை, ஒரு வேளை பச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், பழஜூஸ், வெஜிடபிள் சாலட் போன்றவைக தேவையான அளவு காலை உணவாக சாப்பிட வேண்டும். இவைகளில் அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் காய்கள், பழங்கள் உண்பது சிறந்த பயன் அளிக்கும். தேன், இளநீர், பதனீர், கரும்புசாறு போன்றவைம் பயன்படுத்தலாம். பகல் வேளை உணவில் சமைத்த உணவு 50% அளவும், 50% அளவு சமைத்த காய்கள், கீரைகள் இருக்கும்படியாக சாப்பிடுவது நல்லது. மாலை வேளைகளில் வெஜிடபிள் சூப், பட்டாணி சுண்டல், சத்துமாவு கஞ்சி, சுக்கு காப்பி போன்றவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். இரவு உணவை - ராகி, கோதுமை, மக்காசோளம் போன்ற தானியங்களில் தயார் செய்த உணவாக தோசை, இடியாப்பம், ரொட்டி போன்றவைகளாக உண்பது நல்லது அயோடின் உள்ள உணவுகள் என்று இதுவரை தெளிவாக அறிய முடியவில்லை. எனவே உணவில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவாறு சரிவிகித உணவை உட்கொண்டாலே தினசரி தேவையான அயோடினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு உணவை உட்கொள்வது உடலில் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளும் இயல்பான அளவில் சுரப்பு நீர்களை சுரக்க உதவும்.

உடற் பயிற்சிகள் : கழுத்துப் பகுதியில் தான் இந்த சுரப்பி உள்ளது. எனவே இதனை தூண்டும் வகையில் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி இருக்க வேண்டும். மேலும் கழுத்து மசாஜ், நீர் சிகிச்சை (Hydro Theraphy) மண் சிகிச்சை யோகாசனம் போன்றன செய்தால் விரைவான பலன் பெறலாம். மேலும் இது பற்றிய விரிவான விவரம் அறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.



வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு

மாதத்தின் பாதி நாள் பாபு, டூர் போயாக வேண்டியிருந்தது. ஒவ்வொரு முறை ஒவ்வொரு ஊர்.

ஊரில் இல்லாத நாட்களில் எல்லாம், அவன் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வேலைகளும் மேகலாவின் பொறுப்பில். பாபுவின் டூர் விவரம், எந்த நாள், எந்த ஊர் என்பது மேற்கொண்டு திரும்பும் தேதி, நிமிஷம் வரை துல்லியமாக வைத்திருப்பதோடு, தலைமை மானேஜர்க்கு தேவைப்படும் விவரங்களையும் கொடுத்து,

அவர் தரும் வேலைகளையும் முடித்துத் தரவேண்டும்.

ஒரு மாதத்தில் கம்ப்யூட்டர் கை வந்தது.

விருப்பமாகச் செய்யும் எந்த வேலையும் களைப்படையச் செய்வதில்லை. வேலை தான் மனிதனுக்கு கௌரவம், சுதந்திரம், வசதி எல்லாம் தரும் மந்திரச் சாவி.

மேகலா, அதை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டிருந்தாள். கூடுதலான நேரம் எடுத்து

7

படுதலம் சுகுமாரன்



வேலை செய்ய அவள் தயங்கவில்லை. சேர்ந்த சில வாரங்களிலேயே மூத்த அதிகாரிகளின் பாராட்டைப் பெற்றாயிற்று. சக பணியாளர்கள் நண்பர்களானார்கள்.

முதல் மாதச் சம்பளம்... கிட்டத்தட்ட பத்தாயிரம் - காசோலையாக கொடுத்தார்கள். "துவக்கத்திலேயே இவ்வளவு பெரிய தொகை சம்பளமாக பெறுவது நீதான். கீப் இட் அப்" என்றார்கள்.

மகிழ்ச்சியில் சிறகு முளைத்தது போலிருந்தது. செக்கை மாற்றி, நந்தன் பெயருக்கு நாலாயிரம் டிடி எடுத்து அனுப்பினாள். சாப்பாட்டுக்கும், இருப்பிடத்துக்குமாய்ச் சேர்த்து பாபு மனைவியிடம் இரண்டாயிரம் கொடுத்தாள்.

வாங்கிக் கொண்டான்.

பாபு வருத்தம் சொன்னான். "எதுக்கு இதெல்லாம். பணம் கொடுத்து அந்நியப்படுத்தணுமா?"

"இல்லை. இது என் மன திருப்திக்காக. நீங்க செஞ்ச செய்யற உதவிக்கெல்லாம் விலைமதிப்பில்லை. அதையெல்லாம் என்னால் அடைக்க முடியாது. ஜஸ்ட்... இது ஒரு காணிக்கை மாதிரி..."

"அடடா.. தொட்டதுக்கெல்லாம் செண்டிமெண்ட்.." என்று தலையை உலுக்கிக் கொண்டான்.

மீதிப் பணத்தில் தான் ஆசைப்பட்ட சின்னச் சின்ன பொருட்கள் வாங்கினாள்.

ஹேர்கிளிப், ஐப்ரோ பென்சில், லைனர், பவுடர், இத்யாதிகள். ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டிரண்டு. ஒன்றைத் தான் வைத்துக் கொண்டு ஒரு செட் வைஷ்ணவிக்கு காம்ப்ளிமெண்ட் செய்தாள்.

சிறு புன்னகை காட்டி, வாங்கிக் கொண்டாள்.

பருப்புப் பொடி செய்ய துவரம் பருப்பிற்குப் பதில் பொட்டுக் கடலை போட்டு அதோடு தேவையான வரமிளகாய், பூண்டு பல், கொப்பரைத் துருவல் இவற்றை வறுத்துச் சேர்த்து உப்போடு பொடி செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். வாய்வும் வராது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மேகலாவுக்கு அந்த வீட்டில் தனி அறை ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது.

அட்டாச்சுடு டாய்லெட், பாத்ரூம்... ஃபோம் மெத்தையுடன் கூடிய கட்டில், அறைக்குள் ஸ்ப்ளிட் ஏஸி என்று வசதியாக இருந்தது.

பாபு ஊரில் இருக்கும் போது, காலையில் அவனுடன் சேர்ந்தும், இல்லாத நாளில் தனியாகவும் அலுவலகம் போய் வந்தாள்.

வாரம் ஒருமுறை வேலூர்க்கு ஃபோன் செய்தாள். கடைசியாக ஃபோன் பேசும் போது,

"மேகலா... இவ்வளவு நாள் வார்த்தையால சொல்லிச் சமாதானப்படுத்த முடியாத விஷயத்தை, நீ அனுப்பி வச்ச நாலாயிரம் ரூபா பணம் சாதிச்சிருச்சிடி. உன் மாமியார் குரலே மாறிப் போச்சு. உன்னைப் பத்தி கரிசனமா விசாரிக்கிறான்னா பாரேன்.." என்றாள் காவேரி.

மாமியாரே லைனில் வந்து, "பத்ரமாயிருக்கியா, வேளா வேளைக்கு சாப்பிடறியா...? வாரா வாரம் எண்ணெய் தேய்ச்சுக் குளிக்கறியா.." என்று விசாரித்தாள்.

நந்தனுக்கு மட்டும் கோபம் தீரவில்லை போலும். லைனில் கிடைக்கவில்லை. இடையில், அப்பா, அக்கா வீட்டுக்கெல்லாம் செய்தி பரவினதாய்க் கேள்விப்பட்டாள். யார் யார் இதை எப்படி எடுத்துக் கொண்டார்கள் என்று தெரியவில்லை; ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாகப் போய்ச் சமாதானப்படுத்தவோ, எல்லாரையும் கூட்டி மாநாடு போடவோ முடியாது. மாமியார் இறங்கி வந்தது போல மற்றவர்களும் இறங்கி வரலாம்.

அவர்கள் இறங்க வேண்டுமானால், நாம் மேலேறிப் போக வேண்டும். வசதியில், வருமானத்தில்... அந்த நாளை உருவாக்க வேண்டும்... என்று தீர்மானித்துக் கொண்டாள்.

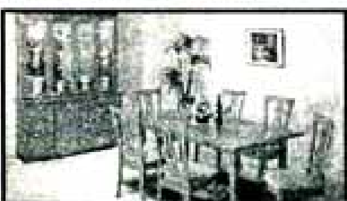
ஒருதரம் அப்பாவைப் போய்ப் பார்த்து வரவேண்டும் என்று மட்டும் உள்ளூர நினைப்பிருந்தது.

கூடவே, என்ன சொல்வாரோ என்ற பயமும் இருந்தது.

"இன்னைக்கு, கொஞ்ச நேரம் பீச் மணல்ல நடந்துட்டு வரலாமா மேகலா... எனி அப்ஜெக்‌ஷன்?" என்று திடுமென ஒரு நாள் கேட்டான் பாபு.

அவனை இப்போதெல்லாம் நண்பனாக பார்க்க முடிவதில்லை. கண்டிப்பான மேலதி


ESTABLISHED
1968
Major Credit Cards accepted









காரியாகத்தான் ஆகிவிட்டான். வேலைகளை நிறையத் திணித்து சக்கையாய் பிழிகிறான் என்றால், வீட்டிலும் பிஸினஸ் பேச்சு. அந்த டாட்டா என்ட்ரி பண்ணியாச்சா, இந்த வவுச்சர் ரெடியாச்சா, புரோச்சர் மாடல் வந்ததா... என்று கேட்டுக் கொண்டிருப்பான்.

"அவங்க ஆபீஸ்லதான் செகரட்ரி. இது வீடு." என்பாள் வைஷ்ணவி. சிரித்துக் கொள்வான்.

"வைஷ்ணவி, சாயங்கால நேரம் இவங்களை அழைச்சிட்டு எங்கயாவது போய்ட்டு வா. பாவம்.. வந்ததுலருந்து எங்கயும் போறதில்லை."

"அவங்க... டீவி பார்க்கவே யோசிக்கறாங்க... வெளில எங்க வரப் போறாங்க..."

"மேகலா... இந்த பிஸினஸ், உத்தியோகம் எல்லாம் இயந்திரச் சக்கரம். ஒன்ஸ் மாட்டிக்கிட்டால், நிற்க நேரமில்லாம சுத்திகிட்டே இருக்கும். நாமளா கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் பண்ணிக்கலேன்னா நாமளும் மெஷினாயிருவோம்..."

"இவரைப் போல.." என்றாள் வைஷ்ணவி.

"வைஷ்ணவிக்கு ரொம்ப மனக்குறைச்சல். நான் வெளியில எங்கேயும் அழைச்சுட்டுப் போகலைன்னு. வாட் டுடு. எனக்கு டயமே இருக்கிறதில்லை.." என்பான்.

அவனே, பீச் வரை போய்ட்டு வரலாம் என்று சொன்னதும், 'வீட்டுக்குப் போய் வைஷ்ணவியையும் அழைச்சுக்கிட்டுப் போகலாமே' என்று சொல்லத் தோன்றியது.

வீடு போனதும் மூடு மாறலாம்.

"அதனாலென்ன.. போகலாம்" என்றாள்.

இருவரும் ஆட்டோ பிடித்து கடற்கரை சென்றார்கள். ஐந்தரை மணி இளவெயிலும், இளம் குளிர் காற்றும், "வாங்க, வாங்க" என்று கூப்பிட்டது.

ஈரக்காற்று உடம்பைத் தழுவியது. நடமாட்டம் அதிகம் இருந்தது. நடைபாதையில் பட்டாணிக் கடலை, சிகரெட், பாப்கார்ன் விற்றார்கள். மக்காச்சோளம் சுட்டார்கள். ஐஸ் வண்டியும், காபி கடையும் நடமாடியது. கியாஸ் பலூன் பறந்தது. சிமெண்ட் பெஞ்சுகளில் நிரம்பி இருந்தது. பகுந்தரையில் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். நெரிசல் இல்லாத இடம் பார்த்து.. மணலில் சிறிது தூரம் நடந்தார்கள்... மௌனமாக.

"மேகலா... எதுவும் வேணுமா?"

"என்ன?"

"ஐஸ்க்ரீம்... பட்டாணி சுண்டல், மாங்காய்த் துண்டு.."



ஃபோட்டோ ஆல்பங்களை பீரோவில் வைத்துப் பூட்டி விட்டு கம்மென்று இருக்கக் கூடாது. வாரம் ஒருமுறையோ (அ) 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறையோ ஆல்பத்தை எடுத்துத் திருப்பிப் பார்த்தால், போட்டோக்கள் ஆல்பங்களில் ஒட்டி திட்டு, திட்டாக இல்லாமல் புத்தம் புதிது போலிருக்கும்.

– பிருந்தா இரமணி

"அதுவா... சாப்பிடலாமே.."

"கோயிலுக்குப் போனால் பிரசாதம் மாதிரி, பீச்சுக்குப் போனால் சுண்டல்.."

போய், இரண்டு பொட்டலம் சுண்டல், மிளகாய்ப் பொடி தடவிய மாங்காய்த் துண்டுகளுடன் திரும்பினான்.

சுவைத்துக் கொண்டே, அலைகளை நெருங்கினார்கள். காற்று முந்தானையை இழுத்தது.

அரைவட்டமாய் தெரிந்த கடல் விளிம்பும், அதில் காகிதத்தில் செய்து வைத்தது போல் மிதந்து செல்லும் கப்பல்கள், படகுகளும் எல்லா நினைப்புகளும் அடித்துச் சென்று, சிந்தனைகளைத் துடைத்துவிடும் ரம்யமான சூழல்.

"அழகா இருக்கில்ல.."

"ம்.."

"ஆறு மணிக்கு விசேஷமாயிருக்கும். கரையெல்லாம் விளக்கெரியும். கப்பல் எல்லாம் விளக்கெரியும். விளக்கு வரிசையைப் பார்க்கும் போது கார்த்திகை மாச சுளேபரம். மேகலா... இப்பவும் கவிதை எழுதறதுண்டா...?"

"ப்ச்.."

"ஏன்...?"

"தோணலை.."

"காலேஜ் மேகசின்ல ஒரு கவிதை... ஞாபகமிருக்கா...

பார்வை சுகம் கூட்டும்
பட்டாம்பூச்சியே - உன்
சிறகுகளை இரவல் தருவாயா?
பறந்து பார்க்க விரும்புகிறேன் -
துணையாய்
நீயும் வருவாயா?"

கொஞ்சம் ராகத்தோடு, லயிப்பாய் உதிர்த்தான். பழைய புகைப்படம் ஒன்று பார்வைக்கு வந்தது போல்,

மேகலா சந்தோஷமாய்ப் பார்த்தாள்.

"வாவ்... பாபு... இது... இது... நான் எழுதினது..."

"சந்தேகமென்ன..."

வான் ஓடையில் மிதக்கும்
வெண்ணிலவே,
வந்தால், என்னையும் சுமப்பாயா?
ஆசையாய் இருக்கு அள்ளிக்கொள்ள
உன் குளிர்ச்சியை கொஞ்சம்
கொடுப்பாயா

பாட்டு மொத்தமும் வார்த்தை பிசகாம ஞாபகம் இருக்கு மேகலா!"

"நான் மறந்துட்டேன்."

"படைப்பாளி மறக்கலாம். படிச்சவன் மறப்பதில்லை. அந்த மேகசின் என்கிட்ட பத்திரமாயிருக்கு. ஒருமுறை மிஸ். யுனிவர்சிட்டியா வந்த படங்கள் கைவசம் இருக்கா?"

"இருக்கலாம். அப்பா வீட்ல. ஆனால் கரெக்ட்டா தெரியல..."

"என்கிட்ட இருக்கு."

"பாபு...?"

"அது மட்டுமில்லை; மேகலா சம்பந்தப்பட்ட கல்லூரிக் கால அடையாளங்கள் எல்லாம் சேகரிச்சு வச்சிருக்கேன். மேகலா மூணாவது செமஸ்டர்ல சப்மிட் பண்ணின ரெகார்ட் நோட் புக், மேகலா பயன்படுத்தி ரீஃபில் தீர்ந்து தூக்கிப் போட்ட பேனா, மேகலாவின் காதுல போட்டிருந்த கழண்டு விழுந்த ப்ளாஸ்டிக் ஸ்டட், ஒரு ஜோடி செருப்பு..." அவன் சொல்லச் சொல்ல, மேகலாவின் ஆச்சர்யம் விடுபட்டு... உள்ளுக்குள் மணியடித்தது. லேசாக வியர்க்கத் துவங்கி, பிஞ்சாக ஒரு பயம் நெஞ்சை உலுக்க...

ஒரு அடி பின்னால் நகர்ந்தாள். மனசு அடித்தும் கொண்டது.

'யூ ஸ்கௌண்ட்ரல்... இதென்ன காலேஜ்னு நினைச்சியா... இல்ல குப்பம்னு நினைச்சியா? போஸ்டர் அடிச்சு ஒட்றதுக்கு இவள் என்ன சினிமாக்காரியா? உன்னை வார்ன் பண்றேன். மரியாதையா மேகலாகிட்ட மன்னிப்புக் கேளு...' ரௌத்ரமாய் அன்று பிரின்ஸ்பால் கத்தியது இன்னமும் மறந்து விடவில்லை.

அன்று தலைகுனிந்து, "ஸாரி மேகலா" சொன்ன பாபு...

மைகாட்... தப்பு பண்ணிட்டேன்.

புலிக்குத் தப்பி, பாம்பு புத்துல கைவிட்டுட்டேன்...

தோழமையான பாபுவுக்குள்... அன்று அவமானப்பட்ட பாபு இருக்கிறான்... இதோ... அவன் மெல்ல தலைதூக்குகிறான்.

பெண்மைக்கே உரிய எச்சரிக்கை உணர்வு ஆரம்பத்திலேயே ஏன் எனக்கு தோன்றாமல் போய் விட்டது. பாபுவைப் பார்த்த க்ஷணத்தில், இவன் நம்மால் அவமானப்படுத்தப்பட்டவன் என்று ஏன் தோன்றவில்லை?

உத்தியோகம் என்ற இரை வைத்து, இவன் போட்ட தூண்டிலில், பசித்த மீனாய் வாய் பிளந்து ரொட்டியை உள்வாங்கும் வேகத்தில் முள்ளில் சிக்கி விட்டோமா...

பாபு... கடலைப் பார்த்துப் பேசிக் கொண்டிருந்தான்.

திரும்பிப் பார்த்தான், "மேகலா..."

பத்தடி தூரத்தில் மேகலா போய்க் கொண்டிருப்பது கண்டு பதறி ஓடி வந்தான்.

"மேகலா... என்னாச்சு..."

"தலை வலிக்குது..."

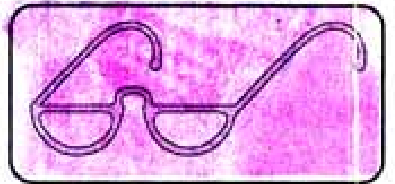
"ஓ... திடீர்னு சொல்லாம கொள்ளாம நடந்து வந்தால் என்ன நினைக்கறது... உப்புக் காத்து ஒத்துக்கலையா..."

அவள் பதில் பேசாமல் நடந்தாள்.

"இல்ல... நான் பேசினது பிடிக்கலையா?"

"அதுவும்தான்."

"ஸாரி... நான் தப்பாக எதுவும் பேசிட்டனா? மன்னிக்கணும். காலேஜ் நாட்கள்



மூக்குக் கண்ணாடி அணியும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், போடும் போதும், முகத்திலிருந்து எடுக்கும் போதும் பிரேமின் இருபுறமும் கைகளால் பிடித்தே எடுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், பிரேம் விரிவடைந்து, தளர்வதைத் தடுக்கலாம். மேலும் கண்ணாடி முகத்தில் சரியாகப் பொருந்தும். சரியான பார்வை கிடைப்பதற்கு இது மிகவும் முக்கியம்.

- பிருந்தா இரமணி.

மறக்க முடியாதது. எப்ப இறுக்கம் ஏற்பட்டாலும், அழகான காலேஜ் நாட்களை நினைச்சுப் பார்த்து ரிலாக்ஸ் பண்ணிக்கறது என் வழக்கம்..."

"இருக்கலாம். ஆனால் உடன்படிச்ச தோழியோட அடையாளங்களை சேகரிச்சு வச்சு... அசைபோடறதுன்னு சொல்றது சரியில்லை. பாபு... நான் உங்கள் தோழமையை மட்டும் நம்பித்தான் பின்னால் வந்தேன். அப்பா, புருஷன், உடன்பிறந்தவன் உறவுகளுக்கெல்லாம் மேலாக நட்பை நம்பி வந்திருக்கேன். அதைக் கொச்சைப்படுத்தறாப்ல பேசுவதோ நடப்பதோ எனக்குப் பிடிக்காது..."

"ஆஹா.. இப்பத்தான் பழைய மேகலா..."

அவன் பாராட்டை ரசிக்கத் தோன்றவில்லை.

ஆட்டோவில் வீடு திரும்பும் மட்டும் அவள் பேசவில்லை; முகம் திருப்பிக் கொண்டாள்.

வீட்டுக்கு வந்து சேர, மணி எட்டாகி விட்டது.

வைஷ்ணவி... சாப்பாடு தயார் செய்து விட்டு இவர்களுக்காகக் காத்திருந்தாள். அவளைப் பார்த்ததும், மனசுக்குள்ளிருந்த கோபம் மாயமாயிற்று. அதே அளவான சிரிப்புடன் எதிர்கொண்டாள்.

'வைஷ்ணவி... உன்னால் மட்டும் எப்படி முடிகிறது. அந்த குறுஞ்சிரிப்பு என்ன ஒட்டு மொத்த குத்தகையா... உனக்குக் கோபமே வராதா? தாமதமாக வந்திருக்கிறோம். ஜோடியாக வந்திருக்கிறோம். முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளத் தோன்றவில்லையா? நீ என்ன இயந்திரமா... உனக்கும், பாபுவுக்கும் அப்படியொரு அண்டர்ஸ்டாண்டிங்கா...?'

மேகலாவுக்கு சாப்பிடும் மூடில்லை.

அறைக்கு வந்து உடை மாற்றி, படுக்கையில் விழுந்தாள்.

'பாபு ஏன் எனக்கு இதெல்லாம் செய்கிறான். அவனுக்கு என்ன என் பேரில் இத்தனை அக்கறை. வேறு யாருக்கும் இதெல்லாம் செய்வானா? அப்படியானால் மனதில் என்னமோ நினைத்துக் கொண்டுதான் இதெல்லாம் செய்கிறான்'.

'அடி மேகலா... என்னடி செய்யப் போகிறாய். எங்கு போனாலும் உன் விதி சுழற்றி அடிக்கிறதே' என்று ஒரு மனமும்,

'சீச்சீ... அவன் என்ன தப்பாகப் பேசி விட்டான். காலேஜ் நாளில் எத்தனையோ பேர் ஆசைப்பட்டார்கள். அதில் பாபுவும் ஒருவன். உண்மையில் அவன் மனசில் கல்மிஷம் இருந்தால், இப்போது உன்னிடம் சொல்வானா...? நட்புக்குத் திரை உண்டா.. மன ஆறுதலுக்காக.... என்னமோ இயல்பாக பேச ஆரம்பித்தான். வெடுக்கென்று திரும்பி விட்டாய்.

எப்போதும், எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன் பாணிதான்.

அவசரக்குடுக்கை, என்றது இன்னொரு மனம்.

விவாதத்திற்கு நடுவில், வைஷ்ணவி உள்ளே வந்தாள்.

"இந்த பாலாவது சாப்பிடுங்க. வெறும் வயிறாய் படுக்க வேண்டாம்" என்றாள்.

"வேலையாயிருக்கீங்களா?" என்றாள் மேகலா.

"எதாவது சொல்லணுமா..."

"நீங்க சாப்பிட்டாச்சா?"

"எல்லோருக்கும் பால்தான்."

"ஏன்?"

"விருந்தாளிய பட்டினி போட்டு, நாங்க சாப்டுப் பழக்கமில்லை."

"எனக்காக நீங்க பட்டினி இருப்பதா? நான்தான் சொன்னேனே..."

"எதுவும் சொல்லலை. அவர்தான் சொன்னார். நீங்க கோபமா இருக்கீங்கன்னு..."

"இல்லை... வந்து..."

"ஐ நோ ஆல் திங்க்ஸ்..." மறுபடி அதே அளவான சிரிப்பு.

"வைஷ்ணவி..."

"பரஸ்பரம் புரிஞ்சுக்கிட்டால் கோபம் வராது. பால் ஆறுது..."

"இல்ல... எனக்குப் பசிக்குது..."

"சாப்பாடு சூடாத்தான் இருக்கு..."

டைனிங் மேசையைச் சுற்றி மூவரும் அமர்ந்தார்கள்.

பாபு, "மேகலா... இந்த வருஷம் டார்கெட் என்பது பர்ஸண்ட்தான் அச்சீவ் பண்ணியிருக்கோம். வித்தின் ஒன் மன்த்... மீதியை முடிக்கணும். ரெப்புகளுக்கு ஸ்பெஷல் இன்ஸண்ட்டிவ் ஸ்கீம் ஒண்ணு சொல்லியிருந்தேனே..."

"ரெடி பண்ணிட்டேன் பாஸ். நாளைக்கு நீங்க ஒருதரம் பார்த்துட்டு ஓ.கே. சொன்னீங்கன்னா..."

அவர்கள் மெதுவாக இயல்பு நிலைக்கு வந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

(தொடரும்)

பூமியைப் புண்படுத்தாத இயற்கை உரம்!

இயற்கை என்பது இறைவன் நமக்கு அளித்த வரப்பிரசாதம். இயற்கை எழிலை நமது அதிகப்படியான தேவைகளுக்காக மாசுப்படுத்துவது தவறான ஒரு செயலாகும். அதைத் தடுக்கும் வகையில் இயற்கையின் ஒரு பகுதியான மண்வளத்தை ரசாயன உரங்களை இட்டு அதன் தன்மையைக் கெடுக்காமல், இயற்கையான உரங்களை இட்டு பயனைப் பெறுவது எப்படி என்று ஆராயத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

ஈ.ஐ.டி. - பாரி நிறுவனம் இருநூற்றிப் பதினான்கு ஆண்டுகளாக உழவர்களின் தோழனாக விளங்குகிறது. விவசாயிக்குத் தேவையான உரங்கள், விதைகள் ஆகியவற்றை உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்து வந்தனர். இந்த நிறுவனமும் இவ்வாறு இயற்கையோடு ஒத்துப் போய், மண் வளத்தைப் பாதுகாக்க பல விஞ்ஞான சோதனைகளை செய்து பார்த்த போது, கரும்புத் தொழிற்சாலையில் அதற்கான விடை இவர்களுக்குக் கிடைத்தது.

இங்கு கரும்புகளை நசுக்கி சாறு பிழியப்படுகிறது. பிறகு கரும்புச்சாறு பதப்படுத்தப்பட்டு வடிகட்டப்படுகிறது. சாறில் மிதக்கும் பொருட்களும், அடியில் தங்கி விட்ட பொருட்களும் சாறினை ஒட்டப் பிழிந்து வடிகட்டும் போது ஆற்று மணல் போன்ற தோற்றத்துடன் 'பிரெஸ் மட்' என்ற ஒரு உபரி பொருளாகக் கிடைக்கிறது. இந்தப் பொருள் நல்ல உரமாக விளங்கக் கூடிய தன்மை பொருத்தியது என்பதனை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்தனர்.

இந்த 'ப்ரெஸ் மட்'டினை வேப்பங்கொட்டையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சாறுடன் கலக்கின்றனர். இந்த ப்ரெஸ் மட்டினை உர



• சிவராமகிருஷ்ணா பிள்ளை

மாக மாற்றும் சமயத்தில் வெளிப் படும் பயோ கேஸை தொழிற் சாலைகளில் பயன்படுத்துகின் றனர். இவ்வாறு இயற்கையாக தயாரிக்கப்பட்டு வேப்பஞ் சாற்றினையும் சேர்த்த இந்த உரம் பெல் லட் (Pellet) என்னும் வடிவங் களில் பாக் கெட்டுகளில்



'கார்டன் ப்ளும்' என்ற பெயருடன் கிடைக்கிறது.

பொதுவாக கிராமத்தில் உள்ள வயல் களுக்கு விவ சாயிகள் உர மிடுவார்கள். நகரத்தில் உள்ளவர்கள் தங்கள் வீட்டைச் சுற்றியும், தங்கள் அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களில் உள்ள செடிகளுக்கும் உரம் போடும் போது, வண்டியில் கொண்டு வரப்படும் எருவையே வாங்கிப் போடுகின்றனர். இத்தகைய எருவில் ஆட்டுச்சாணம், மாட்டுச் சாணம் மட்டுமல்ல மனிதர்களின் கழிவுப் பொருட்கள், பாலிதின் கவர்கள், தேவையற்ற பொருட்கள் எனப் பலவும் கலந்துள்ளன.

இரசாயன உரங்களைப் போட் டால் வேகமாக செடிகள் பூக்கும், காய்க்கும். ஆனால் செடிகள் வீணாவதோடு மண்ணின் வளமும் பாதிக்கப்படுகிறது. இத்தகைய உரங்களிலிருந்து இயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட 'கார்டன் ப்ளும்' உரம் எந்த வகையில் சிறந்ததாக



விஷமற்ற விவசாயம் செய்கிறோம்!

நான் கோவை மாவட்ட விவசாயி நவநீத கிருஷ்ணன். எங்கள் குடும்பம் கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த காலத்தில் இருந்து நான் தனியாக விவசாயம் செய்து வந்த பொழுதும் இரசாயன உரங்கள், பூச்சி, பூசண மருந்துகளை உபயோகித்து நல்ல பலனை அடைந்து வந்தோம். ஆனால் கடந்த 15 வருடங்களாக பலன் குறைந்து கொண்டே வந்து நஷ்டத்தை அனுபவித்தேன்.

இந்தச் சமயத்தில் 1995ம் வருடம் சுற்றுச் சூழல் பற்றி கல்வி கற்று முடித்து வந்த திருவாளர்கள் மகேஷ், பிரான்சிஸ் டேவிட் ஜான் எனும் இரண்டு நண்பர்களின் தொடர்பு ஏற்பட்டது.

அவர்கள் இருவரும் உயிர் சக்தி வேளாண் முறையில் விவசாயம் செய்ய கற்றுத் தந்து என்னைப் போல மேலும் சுமார் நாற்பது விவசாயிகளை ஒருங்கிணைத்து இன்றும் எங்களுக்கு உறுதுணையாக இருந்து எங்களை முழுதும் இயற்கை சார்ந்த விவசாயம் செய்ய வைத்துள்ளனர்.

கோவையில் ஒரு விற்பனை மையத்தையும் ஏற்படுத்தி தற்போது விஷமற்ற உணவுப் பொருட்களை மட்டும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். தற்போது எங்கள் அமைப்பின் பெயர், 'கோயம் புத்தூர் ஈக்கோ ஃபார்மர்ஸ் அஸோஸியேஷன்' **(CEFA)**.

இயற்கை முறை வேளாண்மையைத் தொடங்கி மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு மட்டுமே பொருட்களை எங்கள் கடைக்குக் கொண்டு வருகிறோம். ஏனெனில் கடந்த 40 முதல் 50 வருடங்களாக மண்ணில் இடப்பட்ட விஷப் பொருட்கள் முழுவதும் வெளியேற்றப்பட்ட பிறகு விளைவிக்கப்பட்ட பொருட்கள் மட்டுமே தரமானவைகளாக உள்ளதை நாங்கள் அறிந்துள்ளோம்.

எங்களுக்கு இந்த வகையில் பரிசோதனைகளைச் செய்து முடிவுகளை அளிக்க கோவையில் உள்ள ஸ்டேன்ஸ் கம்பெனியில் அதிகாரியாக இருந்து வரும் உயர்திரு ராமரத்தினம் அவர்கள் மிகவும் உதவிகளைச் செய்து வருகிறார்.

எங்களுடன் இணைந்து ஈரோடு மாவட்டத்தில் உயர்திரு கோ. நம்மாழ்வார் அவர்கள் வழிகாட்டுதல்களுடன் இயங்கி வரும் இயற்கை விவசாயிகள் அமைப்பு ''நஞ்சில்லா உணவு உற்பத்தி அறக்கட்டளை'' எனும் பெயரில் பொருட்களை விற்பனை செய்து வருகிறது.

எங்களுக்குத் தேவை உபயோகிப்பாளர்களின் ஆதரவு, ஓரளவு நிதி வசதி இவைகள் மட்டுமே. இந்த இரண்டும் எங்களுக்குக் கிடைத்தால் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டே நமது ஆரோக்கியத்தையும், சுற்றுப்புறச் சூழலையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும் என உறுதிகூறுகிறேன்.

சென்னையில் திரு. சீனிவாசன் அவர்களும், கர்நாடக மாநிலத்தில் **ISKON** அமைப்பு தரணி எனும் பெயரிலும் இயற்கை விளைபொருட்களை விற்பனை செய்து எங்களுக்கு ஆதரவு அளித்து வருகின்றனர். இந்த அமைப்புகளுடன் நாங்கள் விளைபொருட்களை பரிமாற்றம் செய்து கொள்கிறோம்.

- டி. நவநீதகிருஷ்ணன்

விளங்குகிறது?

1. மிகவும் சுத்தமான உரம் இது. இதில் எருவில் உள்ளதைப் போல் எந்த கழிவுப் பொருட்களோ, கவர்களோ, வைக்கோலோ எதுவும் இல்லை.

2. எருவில் புல் பூண்டுகள் இருப்பதால் அவற்றை செடிக்குப் போடும் போது செடியுடன் நிறைய புல் பூண்டுகள் வளர்கின்றன. இந்த இயற்கை உரத்தைப் போட்டால் புல் பூண்டுகள் வளராது.

3. எந்த மிருகம் அல்லது மனிதக் கழிவும் கலக்காததால் நூறு சதவிகிதம் செடிகளுக்குக் கிடைக்கும் சைவ உணவு இது.

4. பெல்லட் மாத்திரைகள் வடிவில் கிடைப்பதால் மிக எளிதாகக் கையாள முடியும். கைகளுக்கும் எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது.

5. இதிலிருந்து கிடைக்கும் சத்துக்கள் மெதுவாக மண்ணில் பரவுவதால் மண்ணின் வளத்தை ஒன்றரை மாதங்களுக்குப் பாது காக்கிறது.

6. இந்த உரத்தைத் தயாரிக்கும் போது சிறிய அளவு காலத்திற்கு இவை தீயின் வெப்பத்தில் சமைக்கப்படுகின்றன. அதனால் உரத்தில் உள்ள நச்சுத் தன்மைகள் அறவே நீக்கப்படுகின்றன.

7. இந்த உரத்தில் வேப்பங்கொட்டையின் சாறு கலக்கப்பட்டிருப்பதால் இந்த உரத்தைப் போடுவதால் செடிகளை ஓரளவிற்குப் பூச்சிகள் தாக்குவதில்லை.

8. இதனை ஒரு கிலோ என்ற குறைந்த அளவில், ஈகோ-பிரெண்ட்லி முறையில் பேப்பர் பாக்கெட்டுகளில் விற்பனை செய்யப்படு

கிறது. அதனை வாங்கி தேவைக்கேற்ப செடிக்குப் போட்டு பாக்கியை மூடி வைத்தால் எவ்வளவு நாளானாலும் கெடுவதில்லை.

9. அனைத்திற்கும் மேலான விஷயம் இந்த உரத்தில் உள்ள நைட்ரோஜென் - பாஸ்பரஸ் - பொடாசியம் அளவு. இதனை பொதுவாக N-P-K அளவு என்று கூறுவார்கள். எந்த உரத்தில் இந்த அளவு அதிகமாக உள்ளதோ அதுவே செடிகளுக்கு மிகவும் சிறந்ததாகும். சாதாரண எருவில் இந்த ரசாயனங்கள் 0.7% - 0.3% - 0.2% என்ற அளவில் உள்ளன. கார்டன் ப்ளூமில் இவையே 2.5% - 3.0% - 2.5% என்ற அளவில் உள்ளன. இதனால் செடிகளுக்கேற்றபடி மண்வளம் நன்கு அதிகரிக்கப்படுகிறது.

10. இவ்வாறு இந்த சத்துக்கள் அதிக அளவில் இருப்பதால் மற்ற எரு உரங்களை இருபது கிலோ உபயோகிக்கும் இடங்களில் இந்த இயற்கை உரத்தை ஒரு கிலோ போட்டாலே போதுமானது. இதனால் செலவும் குறைகிறது.

இந்த இயற்கை உரத்தை எந்த வகையான தோட்டங்களில் பயன்படுத்தலாம் என்று பார்க்கும் போது அடுக்கு மாடி வீடுகளில் ஐந்து, ஆறு செடிகளை தொட்டியில் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் முதல் பண்ணைத் தோட்டங்கள் வரை அனைத்து இடங்களிலும் பயன்படுத்தலாம். சமையலுக்குத் தேவையான கிச்சன் கார்டன், வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சிறு தோட்டம், தென்னை, வாழை போன்ற மரங்கள், மாங்காய், கொய்யா, சப்போட்டா போன்ற பழ மரங்கள் வரை அனைத்திலும் பயன்படுத்தலாம். கிராம விவசாயிகளுக்கு பவுடர் வகை உரமே உபயோகிக்க சௌகரியம் என்பதால் அவர்களின் வசதிக்கு 'ஃபார்ம் பூன்' என்ற பெயருடன் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

இந்த உரத்தைத் தோட்டக் கலையில் விருப்பம் உள்ள அனைவரும் எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்று எடுத்துரைத்து விற்பனை செய்யும் முயற்சியாக அண்ணா நகரில் புதிய ஷோரும் ஒன்று தொடங்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு உரங்கள் மட்டுமல்ல, விதவிதமான செடிகள், தோட்ட வேலைக்குத் தேவையான பொருட்கள் ஆகியவையும் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

இந்தப் பொறுப்பினை 'பெலிகன்' என்ற தனியார் நிறுவனத்திடம் அளித்துள்ளனர். இந்த நிறுவனம் மறைமுகமாக இந்த விற்பனையில் ஒரு சேவை செய்கிறது. இங்கு விற்பனை செய்யப்படும் செடிகள் யாவும் 'உதவும் கரங்கள்' தொண்டு நிறுவனத்தினரின் நர்சரியிலிருந்து வாங்கி விற்கப்படுகிறது.

இந்தத் தோட்டக் கடையில் ரோஜாச் செடிகளை நடுவதெப்படி? வாழை மரத்தினை எப்படி பராமரிப்பது? செம்பருத்தி செடி அதிகம் பூக்க என்ன செய்யலாம்? போன்ற பல வகைக் கேள்விகளுக்கு நேரடியாக, தொலைபேசி மூலமாக, ஈ-மெயில் மூலமாக தெளிவாகப் பதிலளிக்கின்றனர். இவர்களது ஈமெயில் ஐ.டி. gardenblomm@hotmail.com.

செடிகளை பராமரிப்பதற்குத் தேவையான அறிவுரைகளைக் கொடுப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் யாரும் ஊருக்குப் போக வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அவர்களின் செடிகளைப் பாதுகாக்கும் சேவையையும் செய்கிறார்கள். செடிகளுக்கான எந்த பிரச்னைக்கும் இயற்கையான உரங்களைக் கொண்டும், இயற்கையான சிகிச்சை முறைகளாலும் மட்டுமே செய்கின்றனர்.

இந்த ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்குத் தலைமையாக விளங்கும் டாக்டர். எஸ். சிவராம கிருஷ்ண பிள்ளை மற்றும் அவரது உதவியாளர் திரு. அலைஸ்பி. வர்கீஸ், "கெமிக்கல் உரங்களைத் தவிர்த்து இயற்கையான உரங்களைப் பயன்படுத்தி அதில் விளையும் பொருட்களை, பழங்களை, காய்களை மக்கள் உண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்பதே எங்கள் லட்சியம். அதற்கு இயற்கை உரத்தை அதிகம் பயன்படுத்தும் விவசாயிகளையும், தோட்டக் கலை வல்லுனர்களையும், இல்லத்தரசிகளையும் முதலில் உருவாக்க வேண்டும் என்பதே எங்கள் குறிக்கோள்" என்கிறார்கள்.

நேர்காணல் : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

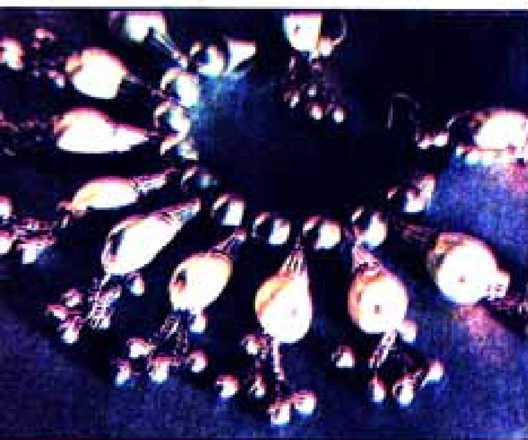
அடுத்த இதழ் முதல்-

கிச்சன் கார்டன் போடலாம், வாங்க!

- இயற்கை உரத்துடன் சொல்கிறார்கள்
வாசகர்களும் சந்தேகங்கள், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

'பூமியைப் புண்படுத்தாமல் பூக்கவைக்கலாமே!'

இருபது வயது நகை டிசைனர்!





ஹைதராபாத்தைச் சேர்ந்த ரூபல் வோரா பி.காம். முடித்து, கல்லூரியை விட்டு இப்போதுதான் வெளியே வந்துள்ளார். அதற்குள் இளம் "நகை டிசைனர்" என்ற புகழும் இவருக்கு வந்து விட்டது.

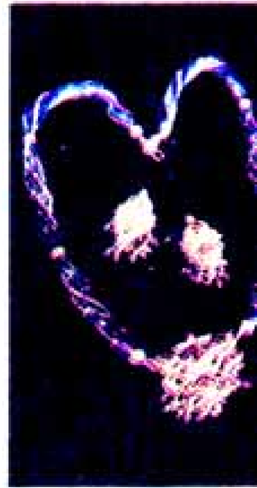
"நான்கு வருடத்திற்கு முன்பு, விளையாட்டாக டிசைன்கள் செய்யப் போக, எனக்கு அதுவே தொழிலாகி விட்டது. எனது உறவினர் குஜராத்தில் உள்ளார்கள்.

அவர்கள் வீட்டுக்கு ஒருமுறை சென்ற போது, அவர்கள் மணிகளை வைத்துக் கொண்டு "டோர்

ஹேங்கிங்ஸ்' செய்வதைப் பார்த்தேன்.

அந்த ஆர்வம்தான் என்னை ஹைதராபாத் வந்ததும், நாமும் மணிகளை வைத்து, அணிகலன்கள் ஏன் செய்யக் கூடாது என்று தூண்டியது. அணிகலன்களை டிசைன் செய்வதைப் பாராட்டினர் எனது தோழிகளும், ஆசிரியர்களும், உறவினர்களும். இரண்டு வருடத்திற்கு முன்பு, 'ஜெயின் சமூக குழு' ஒரு கண்காட்சி ஏற்பாடு செய்திருந்தது. அதில் கலந்து கொண்டு, எனது படைப்புகளை பார்வைக்கு வைத்தேன். பார்வையாளர்களுக்கு எனது எளிமையான வடிவமைப்பு வெகுவாகப் பிடித்துப் போக, பாராட்டு மழைதான்'' என்கிறார் ரூபல்.

"வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, முதலில் பேப்பரில் டிசைன் வரைந்து கொள்வேன்.







வாடிக்கையாளர்கள் கலந்து கொள்ளும் விழாவையும் கருத்தில் கொள்வேன். இதற்கான மணி, முத்து, மற்றும் டாவர் இதர சாமான்களை குஜராத் (ராஜ்கோட்) மும்பை, ஜெய்ப்பூர் போன்ற இடங்களில் இருந்து வாங்குவேன். முத்துக்களைப் பொறுத்தவரை, ஹைதராபாத்தில் கிடைக்கிறது. எனது டிசைன்களின் விலை ரூ 25லிருந்து ஆரம்பம்'' என்கிறார் இவர்.



இவருக்கும் தங்க நகைகள் செய்ய வேண்டும் என்பது விருப்பமாம். இவரிடம் பல மாடல்கள், தங்களின் விருப்பத்தைச் சொல்லி, பிரத்யேகமாக ஆர்டர் கொடுக்கிறார்களாம். "திரையுலகிலும், ஃபேஷன் உலகிலும் நுழைய வேண்டும் என்பதுதான் என் லட்சியம்'' என்கிறார் ரூபல்.

— போரூர். ஆர்.சீதா



அது என்ன 'டப்பர்வேர்'?

பிளாஸ்டிக் வேண்டாம் என்று ஒரு பக்கம் பிரசாரம் நடந்தாலும் மறு பக்கம் பிளாஸ்டிக்கின் தொழில்நுட்பத்தில் ஒரு நவீன புரட்சியாக 'டப்பர்வேர்' பொருட்கள் எங்கு பார்த்தாலும் இல்லத்தரசிகளால் பேசப்படுகிறது.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் முதல் பத்து கண்டுபிடிப்புகளில் ஒன்றாக 'கின்னஸ்' புத்தகத்தில் இடம்பெற்றிருக்கும் இந்த 'டப்பர்வேர்' தயாரிப்புக்கள் இன்று அமெரிக்காவில் உணவுப் பொருட்களுக்கான மிகவும் ஹைஜீனிக்கான, நம்பர் ஒன் பாத்திரங்களாக உள்ளது.

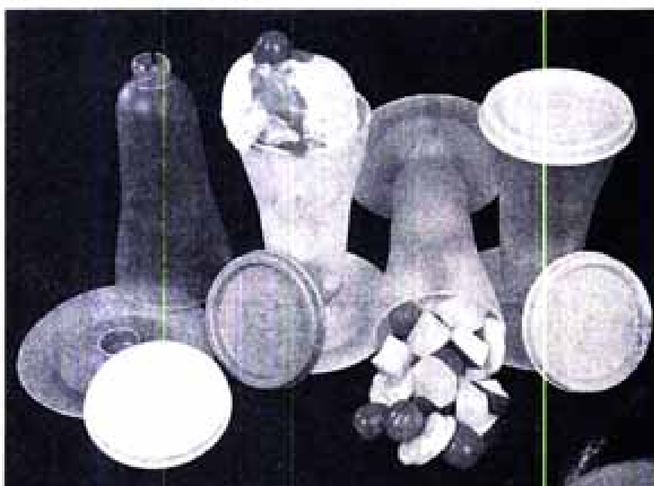


இதை இந்தியாவிற்கு 1996லேயே அறிமுகப்படுத்தியிருந்தாலும், நம் நாட்டிலேயே இந்தப் பொருட்களைத் தயாரிக்க தொழிற்சாலைகள் உருவாக்கப்பட்டு தற்பொழுதுதான் முழு அளவில் விற்பனை தொடங்கப்பட்டுள்ளது.

முதல்தரமான பிளாஸ்டிக்கினால் அதாவது '100% வெர்ஜின் பிளாஸ்டிக்'கால் உருவாக்கப்படும் இந்த பாத்திரங்கள் நமது எவர்சில்வர் பாத்திரங்களுக்கு மாற்றாக இருக்கிறது. இதன் முக்கிய அம்சமே இதன் வித்தியாசமான வடிவங்கள்தான். அழகிய வடிவங்களில் வரும் 'டப்பர் வேர்கள்' காற்றுப் புகாத, ஒழுகாத, முக்கியமாக நஞ்சு இல்லாத, பிளாஸ்டிக் வாடையில்லாத சிறந்த தரத்துடன் லைஃப் டைம் காரண்டியுடன் உள்ளது.

இதுவரை 5000 வடிவங்களில் வெளி வந்திருக்கும் 'டப்பர்வோ'கள் இந்திய மார்கெட்டில் ஒரு புதிய புரட்சியை தொடங்கும் என்கிறார் உலக டப்பர்வேர் கார்ப்பரேஷனின் சி.இ.ஓ.வான ரிக் கோயிங்கர்.

இந்திய டப்பர்வேர் பிரா

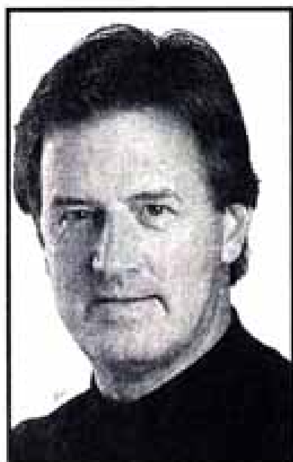




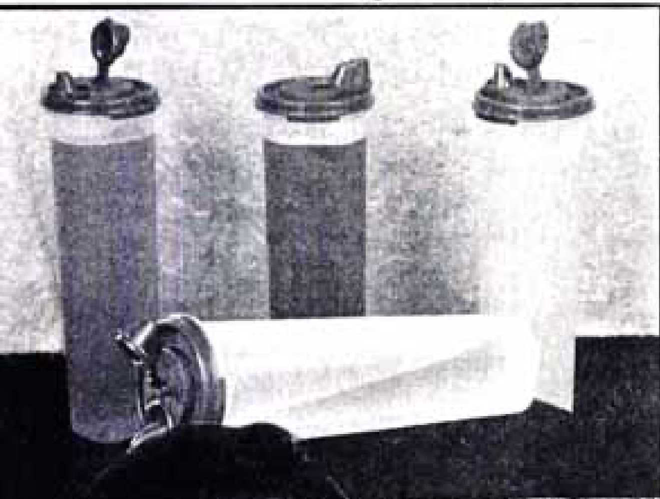
• கன்வர் எஸ். பூடானி



டெக்ட்ஸ் நிறுவனத்தின் மேனேஜிங் டைரக்டரான கன்வர் எஸ். பூடானி இந்தியப் பெண்களுக்கு இந்தத் தொழிலில் அதிகம் வாய்ப்புள்ளதாக கூறுகிறார். ஏனெனில் இந்தப் பொருட்கள் எல்லாம் நேரடி விற்பனையாளர்கள் மூலம் விற்கப்படுவதால் பெண்கள் குறிப்பாக இல்லத் தலைவிகள் முகவர்களாகச் செயல்பட்டு அதிக லாபம் ஈட்டலாம் என்கிறார்.



• ரிக் கோயிங்ஸ்







உலகத்தின் நம்பர் ஒன் 'நேரடி விற்பனை' கம்பெனியாக விளங்கும் டப்பர்வேர் கார்ப்பரேஷனின் பொருட்களும் காஸ்ட்லியாகத்தான் உள்ளது.

இந்திய சந்தைக்கு வந்துள்ள பொருட்களில் ஐஸ்க்ரீம் கப்புகள், எண்ணெய் பாட்டில்கள், மைக்ரோவ் ஓவனில் சுடவைக்கப் பயன்படும் கன்டெய்னர்கள், ஜுஸ் கப்புகள், பருப்பு டப்பாக்கள் என்று சமையலறைப் பாத்திரங்களின் எண்ணிக்கை நிறைய. இவற்றை சூடான பதார்த்தங்களை பாதுகாக்கவும், குளிர்ச்சியான பொருட்களை வைக்கவும் பயன்படுத்தலாம் என்கிறார்கள்.

— ஷாந்தி





• ஓமனாபாபு குடும்பத்துடன்...

உங்கள் அலுவல்களையெல்லாம் முடித்துக் கொண்டு நீங்கள் நிம்மதியாக டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டோ, புத்தகம் படித்துக் கொண்டோ இருக்கிறீர்களா? உங்கள் கணவர் தம் அலுவலகத்திலும், குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்திலும் பாதுகாப்பாக இருப்பதுதான் எத்தனை நிம்மதி?

நீங்கள் இப்படி பாதுகாப்புடன் சிந்தனையில்லாமல் இருக்கும் போது உங்களுக்காக எறும்புகளென சுறுசுறுப்பாக, ராப்பகலாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் பலர், உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஐம்பத்தி ஐந்து ஆண்டு காலமாக நாம் சுதந்திரமாக மூச்சுக்காற்று விட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால் அயராது உழைக்கும் இவர்களது குடும்பங்கள் நம் கண்களுக்குப் புலப்படாத எத்தனையோ தியாகங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கின்றன. இவர்கள் கூடியிருக்கும் போது கிண்டலும் சிரிப்பும் கும்மாளமும்தான் வெளிப் பார்வைக்கு வரும்.

ஆனால் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் கொந்தளித்துக் கொண்டிருக்கும் உணர்ச்சிப் பிரவாகத்தின் பிரளயங்களைப் பற்றி 'சிவிலியன்கள்' என்று இவர்களால் அழைக்கப்படும் நமக்குத் தெரிய நியாயம் இல்லை.

ஐம்பத்து ஐந்து ஆண்டு சுதந்திர விழா கொண்டாடும் இத் தருணத்தில் இராணுவ வீரர்களின் இல்லத்தரசிகளை பெருமையுடனும் நன்றிப்பெருக்குடனும் சந்திக்கலாம்....



• ஜெனிஃபர் ஐஸர்



• நரசிம்மன் மகனுடன்...

திருமதி சாந்தி
(கர்னல் அசோக் குமாரின் மனைவி)
''அருணாச்சல பிரதேசத்தில் தவாங்

என்கிற சிறிய ஊர் இருக்கிறது. அது இந்தியா, சைனா மற்றும் பூட்டான் என்ற மூன்று நாடுகளின் எல்லைப் பகுதி. குவாஹாட்டிக்கு சென்றால் அங்கிருந்து ஜீப்பின் மூலமாகவோ பஸ் மூலமாகவோ தவாங் போய்ச் சேருவதற்கு இரண்டு நாட்களாவது பிடிக்கும். பத்தாயிரம் அடிக்கு மேல் உள்ள மூன்று குன்றுகளை ஏறி இறங்க வேண்டும்.



• ஓமனா பாபு

போகும் வழியில் குளிர்காலம் என்றால் நகரும் பெரிய பெரிய பனிக்கட்டிகளின் அபாயம் உள்ளது. மற்ற சமயங்களில், பிரத்தியேகமாக மழைக்காலத்தில், கண்டிப்பாக நிலச்சரிவு ஏற்படும். இதையெல்லாம் கடந்து மேலே சென்றால் பிராணவாயுவின் அளவு காற்றில் குறைவாக இருக்கும். குனிந்து ஷூ லேஸ் கட்டுவதற்குள் மூச்சு வாங்கும் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்!



• சாந்தி குடும்பத்துடன்...

இரண்டாண்டு காலம் இங்கு பணி செய்து விட்டு இப்போது சென்னைக்கு வந்திருக்கிறார் என் கணவர். 1999ல் ஏப்ரல் மாதம் திருவனந்தபுரத்திலிருந்து அங்கு அனுப்பப்பட்டார். நான் என் குழந்தைகளுடன் திருச்சிக்கு சென்று தங்கினேன். புதிய இடத்தில் தனியாகக் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு சமாளிப்பது பெரும் பாடாக இருந்தது. மேலும் கணவருடன் நினைத்த நேரத்திற்குத் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. அவராக, தொடர்பு கொண்டால் கூட அங்கிருந்து தொடர்பு தெளிவாக இருக்காது. பாதி நாட்கள் அங்கெல்லாம் தொலைபேசி தொடர்பு ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால் வேலை செய்யாது.

பிறகு எங்களுக்கு

தனியாக, ஆனால் தைரியமாக வாழுகிறோம்!

எஸ்.எஃப். ஏயில் ஃப்ளாட் கிடைத்து சென்னைக்கு வந்தோம். எஸ்.எஃப்.ஏ. என்றால் வீட்டு தலைவனைப் பிரிந்து தனியாக வாழும் குடும்பம் என்று அர்த்தம்.

விளையாடப் போன என் மூத்த மகன் பரத் மல்ட்டிப்பிள் ஃபிராக்சருடன் ஒருநாள் வந்து சேர்ந்தான். ஆஸ்பத்திரி, டாக்டர், ஃபிஸியோதெரபி என்று ஏகப்பட்ட அமர்க்களம். அப்போது தவாங் செல்வதற்கு முன் மத்திய பிரதேசத்தில் உள்ள பஞ்ச்மடி என்னும் ஊரில்தான் என் கணவருக்கு பயிற்சி நடந்து கொண்டிருந்ததால் அவராலும் வர முடியவில்லை.

எங்கள் உறவினர் மல்லிகாவின் குடும்பம் எங்களுக்கு மிகவும் உதவியது. என் அம்மாவும் வந்து வீட்டை செட்டில் செய்ய உதவி செய்தார். இது எல்லாவற்றிற்கும் இடையே இவர் எப்படி இருக்கிறாரோ? மீண்டும் எல்லையில் டென்ஷன் அதிகமாகி விட்டதே என்று பரிதவித்துப் போய் விட்டேன். கடைசியில் எனக்கு மனச்சோர்வு அதிகமாகி உடல்நிலை மிகவும் மோசமானது. மருந்துவச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு மீண்டும் தேறினேன் என்றாலும் அந்த மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளை இன்னமும் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். மிகவும் பயங்கரமான டைம் எங்களுக்கு அப்போது!

எங்கள் திருமணம் முடிந்து டில்லி, ஆக்ரா, ஜெய்ப்பூர் என்று ஊர் ஊராகச் சுற்றியபோது ஆரம்பத்தில் எல்லாமே த்ரில்லிங்காகத்தான் இருந்தது. பஞ்சாப் எல்லைக்குப் பக்கத்தில் ஃபஸில்கா என்னும் ஊரில் மூன்று மாதக் குழந்தையுடன் மண் வீட்டில் சந்தோஷமாக இருந்தோம். கணவர் பக்கத்திலிருக்கும் வரையில் எதையுமே தாங்கும் மனோதிடம் இருந்தது. ஆனால் காலம் செல்லச் செல்ல, குழந்தைகள், அவர்களுடைய படிப்பு என்று குடும்பப் பொறுப்புகள் அதிகமாகும் போதுதான் மன இறுக்கம் ஜாஸ்தியாகி விடுகிறது.

இப்படியாக இராணுவத்தில் உள்ளவர்களைத் திருமணம் புரிந்து கொள்ளும் பெண்கள் முதலில் ஒன்றும் அறியாத பேதைகளாக இருப்பவர்கள் கூட தன்னந்தனியே பல அசாதாரணமான சூழல்களை சந்திப்பதால் மனோதிடம் அதிகமுள்ளவர்களாக மாறி விடுகிறோம். நான் இப்போது எல்லைக்குச் சென்றிருப்பவர்களின் மனைவிமார்களை சென்று பார்த்துப் பேசி வருகிறேன். கணவர் போர் பூமியில் உள்ள போது எங்களுக்குத் தேவை, "உன்னுடன் நாங்கள் இருக்கிறோம். கவலைப்படாதே" என்கிற சில ஆறுதலான வார்த்தைகளும் ஆதாரத்துடன் நீளும் கைகளும்தான். சிவிலியன்களிடமிருந்து தனியாக இருக்கும் ஆர்மி ஆபீஸர்களின் மனைவிமார்கள் எதிர்பார்ப்பது புரிதல் ஒன்று மட்டும்தான்."

திருமதி கிரன் வர்மா (கர்னல் வர்மாவின் மனைவி)

"இராணுவத்தில் உள்ளவர்களை ஆரம்பக் காலத்தில் 'ஃபீல்ட் போஸ்ட்டிங்' என்று எல்லைப் பகுதிகள், போர் நடக்கும் இடம் போன்ற இடங்களுக்கு அனுப்புகிறார்கள். பெரும்பாலும் இந்த இடங்களுக்கு, அமைதி சமயத்தில் கூட குடும்பமும் சேர்ந்து போக முடியாது. மலைப்பிரதேசங்கள், நகர வாழ்க்கையின் வாசனையே இல்லாத இடங்களுக்குக் குடும்பங்கள் எப்படிச் செல்ல முடியும்?

இந்த மாதிரி சமயங்களில் இராணுவத்தில் உள்ளவர்களின் மனைவிமார்களும் குழந்தைமார்களும் தனியாக தங்கும்படியாகி விடுகிறது. எங்களுக்கு இராணுவத்தில்

டாக்டர் லக்ஷ்மி *(மேஜர் நரசிம்ஹனின் மனைவி) :*

"என் கணவர் எல்லைக்கு மிக அருகே ராஜஸ்தானில் ஓர் ஊரில் தற்சமயம் இருக்கிறார். எல்லையில் டென்ஷன் அதிகமாக இருக்கும் இந் நேரத்தில் அவர் அங்கு இருப்பதால் அவருடன் என்னால் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. அவரேதான் ஃபோனில் என்னை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

நான் எம்.டெக் முடித்த போது எனக்குத் திருமணமானது. அப்போது என் கணவருக்கு ஜம்முவில்தான் போஸ்ட்டிங். அது முடிந்து அவருடன் நான் போய் இருக்கலாம் என்று பார்த்த போது கார்கில் போர் ஆரம்பமாகி விட்டது. அவர் எப்போது திரும்புவார் என்று தெரியாததால் பி.எச்.டி. படிக்க ஆரம்பித்தேன். திருமணமாகி இந்த எட்டாண்டுகளில் ஐந்து ஆண்டுகளாகப் பிரிந்து தான் இருக்கிறோம்.

பிறகு அவருக்கு 'பீஸ் போஸ்ட்டிங் சிறிது காலம் கிடைத்த போது நான் மேற்படிப்புப் படித்துக் கொண்டிருந்ததால் என்னால் அவருடன் போய்க் குடும்பம் நடத்த முடியவில்லை. நான் என்னுடைய லீவை கொடுக்கத் தயாராகியிருந்த கடைசி எட்டு

உள்ளவர்களின் மனைவி, மக்களின் நலனிற்காக தனியான சங்கம் ஒன்று இருக்கிறது. இந்த சங்கத்தினாலான சகல உதவிகளையும் செய்கிறது. இராணுவமும் எங்களை நன்றாகப் பார்த்துக் கொள்கிறது.

ஆனாலும் சில சமயங்களில் இராணுவ ஃப்ளாட்டுகள் கிடைக்காத நேரங்களிலோ, குழந்தைகளின் படிப்பிற்காக, ஃப்ளாட் கிடைத்தும் வேறு ஊர்களில் தங்கும் நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அப்போது இராணுவ வளாகத்தில் இல்லாமல் அந்நிய இடங்களில் தங்கும் குடும்பங்கள் ஏதாவது அவசரம் என்றால் யாரும் உதவாததால் அவஸ்தைக்குள்ளாகி விடுகின்றன. இந்த மாதிரி சமயங்களில் சிவிலியன்ஸான நீங்கள் எங்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள் என்பதுதான் எங்கள் வேண்டுகோள்.



கஷ்டத்திலிருக்கும் உங்கள் இராணுவ உலகத்துச் சகோதரிகளுக்கு உதவுங்கள். அதே மாதிரி பள்ளி, கல்லூரி போன்ற கல்வி ஸ்தாபனங்களும், பேங்க் போன்ற அலுவலகங்களும் "உடனே கணவரை அழைத்து வாருங்கள்" என்று உத்தரவிடாமல் மற்றவர்களைப் போல் பாவித்து எங்களது முயற்சி வெற்றி பெற உதவுங்கள்."

மாதங்களில் பல மனதை உலுக்கும் சம்பவங்கள் நடந்தேறி விட்டன. என் தந்தை ஹார்ட் அட்டாக்கினால் காலமானார். அப்போது என்னுடைய தாயிற்கு புற்றுநோய் இருந்து வந்தது. அப்பா இறந்த சில மாதங்களிலேயே என் அம்மாவும் போய்ச் சேர்ந்தார். நாங்கள் மூன்று பெண்கள். நான்தான் மூத்தவள்.

எப்படியோ இந்தத் துக்கத்தினிடையே என் பி.எச்.டி. படிப்பை முடித்தேன். அதற்கு என்னுடைய கைடாக இருந்த பேராசிரியர் எனக்கு மிகவும் உதவினார். நான் ஐ.ஐ.டி.யில் ஹாஸ்ட்டலில் இருந்தபோதே என் மகன் பிறந்தான்.

மீண்டும் ஒன்றாக நாங்கள் இருக்கலாம் என்று காத்திருந்த போது, இப்போது அவருக்கு போர் நடக்கும் இடத்திற்கு போஸ்ட்டிங் ஆகியிருக்கிறது. தற்சமயம் நான், என் மகன் (மூன்றரை வயது) மற்றும் எங்கள் நாய் தனியாக வசிக்கும் இராணுவக் குடும்பங்களுக்கான ஃப்ளாட்டில் வசித்து வருகிறோம்.

என் கணவரை நினைத்து நான் பெருமையடைகிறேன். இராணுவப் பணியை மிகவும் விரும்பி முழுமனதோடு செய்கிறார் அவர். தன்னுடைய பணியைப் பற்றி ஒரு போதும் எவருடனும் பேச மாட்டார். அவர்தான் என்னுடைய மிகவும் நெருங்கிய நண்பரும் கூட. என்னைப் படிப்பதற்கு ஊக்குவிக்கிறார். நான் தினமும் அவருக்கு நீண்ட கடிதங்கள் எழுதுவேன். முடிந்த போது ஃபோனில் பேசிக் கொள்வோம். மாதம் ஃபோன் பில்லே ஆயிரக்கணக்கில் ஆகிவிடும். கணவர் அருகில் இல்லையே என்கிற ஆதங்கம் இருந்தாலும் படிப்பிலும் ஆய்விலும் என் மனதைத் திருப்பிக் கொள்கிறேன். பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்ற விசேஷமான நாட்களில் மட்டும் சிறிது மனக்கஷ்டம் உண்டாகும்."

திருமதி ஜெனிஃபர் *(பிரிகேடியர் வில்லியம் ஐஸக்கின் மனைவி)*

"என் கணவர் தற்சமயம் கேங்டாக்கில் இருக்கிறார். நாட்டில் எங்கே சலசலப்பு என்றாலும் எல்லைப் பகுதியில் எப்போதுமே டென்ஷன் அதிகமாகத்தான் இருக்கும். கணவர் அருகில் இல்லாதபோது மனது எதையோ இழந்து விட்ட மாதிரிதான் இருக்கும். நாம் ஏதோ பூரணத்துவம் பெறாமல் இருப்பதாக ஒரு உணர்வு. திருமணமான புதிதில் இப்படித்தான் இருந்தது. ஆனால் நாளடைவில் இது நம் கணவருடைய பணியின் நிர்ப்பந்தம், அவரது கடமையும், பொறுப்பும்தான் இது என்கிற புரிதல் ஏற்படுகிறது. நம் நாட்டிற்காக தன்னால் இயன்ற வரையில் ஏதோ சிறிய அளவில் செய்ய முடிகிறது என்கிற மனநிறைவு எங்களுக்கு இருக்கிறது.

ஆர்மியில் உள்ளவர்களின் வீட்டுப் பெண்களுக்கு சுயமாக நிர்வாகம் செய்யும் திறமையும், எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய மனப்பக்குவமும் நிறைய உண்டு. மனதின் ஆழத்திலிருந்து வற்றாத ஊற்றாக இருக்கும் மனவலிமையிலிருந்து ஓயாமல் வாரியெடுத்துக் கொண்டே இருப்போம்.

கடவுள் நம்மை எப்போதும் கைவிட மாட்டார். எதைச் செய்தாலும் நல்லதுதான் செய்வார், பீரங்கிப் படையில் உள்ள என் கணவரை ரட்சிப்பார் என்கிற நம்பிக்கையில் என் வண்டி ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது.

எங்களுக்கு நிறைய நண்பர்கள் இருப்ப தால் அதுவே பெரிய ஆதரவு. மேலும் தனிமை உணர்ச்சியை விரட்டியடிக்க நாங்கள் ஏதாவது செயல்பாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே இருப்போம். 'நம் கணவரும் நம் குடும்பத்தைப் பற்றி நினைத்துக் கொண் டிருப்பார். நாம் நன்றாக நம் குடும்பத்தை அவரில்லாத போது பராமரித்து வருகிறோம் என்கிற நம்பிக்கையில் இருப்பார்' என்கிற நிலையே எங்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்கிறது. தபால்காரனும் டெலிபோனும்தான் எங் களுக்கு உற்ற நண்பர்கள். வழி மேல் விழி வைத்து கடிதங்களுக்காகக் காத்திருப்போம்.

போர் சமயத்தில் செய்தித்தாள்களைப் படிக்கும் போதும் டீவியைப் பார்க்கும் போதும் பதற்றமாக இருக்கும். 'அவருக்கு ஒன்றும் ஆகாது' என்கிற நம்பிக்கையில்தான் ஒவ்வொரு இராணுவத்தில் உள்ளவரது மனைவியும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள்."

திருமதி ஓமனா பாபு *(மேஜர் பாபு ஆப்ரஹாமின் மனைவி)*

"கார்கில் போர் நடந்த சமயத்தில் என் கணவருக்கு காஷ்மீரில் குப்வாடா என்னும் ஊரில் போஸ்ட்டிங் ஆனது. என் பெற்றோர் பெங்களூரில் இருந்ததால் நான் என் இரண்டு மகள்களுடன் பெங்களூரில் உள்ள (கணவரை) பிரிந்து வாழும் குடும்பங்களுக் காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் ஃப்ளாட் ஒன்றிற் குச் சென்றேன்.

போர் சமயத்தில் ஒரே டென்ஷன். என்ன ஆகியிருக்குமோ, ஏதாகியிருக்குமோ என்று ஒன்றுமே தெரியாமல் இருப்பது படு அவஸ்தை. தனியாகக் குடும்பப்பாரத்தை சமாளிப்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும், போர் சூழ்நிலையைத் தவிர கடினமான சீதோஷ்ண நிலை, வாழும் சூழல் எல்லாவற்றையும் பற்றி கணவர் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டுமே என்கிற கவலைதான் இராணுவ வீரர்களின் மனைவிகளின் பிரதான கவலை. போர் தேசத்தில் கடிதப் போக்குவரத்து, தொலை பேசி மூலம் தொடர்பு ஒன்றும் முடியாது. டீவியில் போரைப் பற்றிய பயங்கரக் காட்சி களைப் பார்க்கும் பொழுது எங்கள் இரு தயங்கள் குட்டிக்கரணம் போடும்.

திருமணமான புதிதில் நான் கருவுற் றிருந்த போது என் கணவருக்கு ஸ்ரீலங்காவில் போஸ்ட்டிங். அப்போதுதான் 1987ல் அங்கு ஒரே டென்ஷன். எனக்குக் குழந்தை பிறக்கும் வரை இவர் ஸ்ரீலங்காவில் இருந்த விஷயத் தைச் சொல்லவே இல்லை! பிறகு குழந் தையை வந்து பார்த்துவிட்டுப் போகும் சம யத்தில்தான் தெரியவந்தது. இவர் மீண்டும் ஸ்ரீலங்காவிற்குச் சென்றவுடன் எங்கள் பக் கத்து வீட்டிலுள்ளவருடைய கணவர் அந்தப் போரில் இறந்து விட்டார் என்று கேள்விப் பட்டதும் சப்தநாடியும் ஒடுங்கி விட்டது.

இந்த மாதிரி சமயத்தில் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் உதவுகிறார்கள். இராணுவ உலகத்தில் எங்களுக்குப் பல வசதிகளையும் செய்து கொடுக்கிறார்கள். இராணுவ வாழ்க்கை திருப்திகரமாகவும் சந்தோஷமாக வும் கழிகிறது என்றாலும் கணவர் போர் பூமிக்குச் செல்லும் பொழுது பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை யாராலும் ஒன் றும் செய்ய முடியாது.

இராணுவத்தில் உள்ளவர்களின் மனைவி மார்கள் நாளாவட்டத்தில் சுயமாக எந்தச் சூழ்நிலையையும் சமாளிக்கும் திறனை ஏற் படுத்திக் கொண்டு விடுவார்கள். எங்களுக்கு ஏற்படும் மனோதிடமும், ஒருவருக்கு ஒருவர் நாங்கள் செய்து கொள்ளும் உதவியும் எங் களது வாழ்க்கை முறையை தைரியமாக எதிர்கொள்ளும் திறமையை வளர்க்கின்றன."

தொகுப்பு : லதா அமர்நாத்



பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் மாவடு போட்டது வாசனை போகவில்லை. நன்றாகத் தேய்த்துப் போகாததற்கு டப்பா நிறைய தண்ணீர் நிரப்பி ஒருநாள் ராத்திரி முழுவதும் வைக்கவும். மறுநாள் அலம்பினால் வாசனை போயே போச். எல்லாவித வாசனைக்கும் இது பொருந்தும்.

- எம். சௌம்யா

கதை சொன்ன கீதா!



எட்டாவது படிக்கும் வரை சராசரிக்கும் கீழான மாணவி நான். அந்த வருட முடிவில் கோடை விடுமுறையில் வழக்கம் போல வளவனூர் கிராமத்துக்குப் போகவில்லை. அப்பா டாக்டர் எஸ். இராமநாதன் அப்போதுதான் முதல் முறையாக அமெரிக்காவிலிருந்து திரும்பியிருந்தார். நிறைய ஆங்கிலப் புத்தகங்களை எடுத்து வந்திருந்தார். பொழுதுபோகாத ஒரே காரணத்தினால் அவர் கொண்டு வந்திருந்த "அமெரிக்க ஃபோக் ஸ்டோரிஸ்" என்ற கதைப் புத்தகத்தைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். என்ன ஆச்சரியம்? நன்றாகவே புரிந்தது. அதைத் தொடர்ந்து "இட் ஹாப்பன்ட் ஒன் நைட்", ஆல்ஃப்ரெட் ஹிட்ச்காக்கின் "ரெபெக்கா" போன்ற மிகவும் புகழ்பெற்ற ஹாலிவுட் படங்களின் ஸ்கிரிப்டுகளையும் முழு மூச்சில் படித்து முடித்தேன்.

இந்தச் சமயத்தில் என் அப்பாவின் கதைப் புத்தக ஆர்வத்தைப் பற்றியும் சொல்ல வேண்டும். அப்பா கதைகள் எழுதினதில்லையே தவிர எந்தப் புத்தகத்தையும் விட மாட்டார். பிற்காலத்தில் நான் ஹாலிவுட் படங்கள் ஒன்று விடாமல் பார்க்கும் பழக்கத்திற்கும் - நிறைய தமிழ், ஆங்கிலக் கதைகள் படிக்கவும் - கதைகள் கட்டுரைகள் எழுதவும் - அப்பாவும் அவர் கொண்டு வந்த புத்தகங்களும் காரணமாக இருந்திருக்கலாமோ என்று இப்போது தோன்றுகிறது.

திருவல்லிக்கேணி தேசிய உயர்நிலைப் பள்ளியில் ஒன்பதாவது வகுப்பிற்குள் நுழைந்தவுடனே வகுப்புகள் பிரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதால் பாடங்கள் ஆரம்பிக்கப்படவில்லை. கூச்ச சுபாவமானதால் கையில் ஏதாவது புத்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு படித்துக் கொண்டேயிருப்பேன். தான் அங்கு இல்லாத போது மாணவிகளைப் பேசாமல் இருக்க வைத்து மேய்த்துக் கட்ட வேண்டுமே - என்ன செய்வது என்று வகுப்பு ஆசிரியை கேட்க நாங்கள் மௌனமானோம். ஒரு மாணவி மட்டும் என்னைக் கைகாட்டி,

"கீதா ஆங்கில கதைப் புத்தகங்கள் படிக்கிறாள். அவளைக் கதை சொல்லச் சொல்லுங்கள்" என்று சொல்ல,

ஆசிரியை என்னை முன்னே வரச் சொல்லி விட்டார். நான் அப்போது நடுங்கியது இன்னும் பசுமையாக நினைவில் இருக்கிறது.

ஆசிரியை அங்கிருந்து நகர்ந்த பிறகுதான் நான் படித்திருந்த அமெரிக்க நாட்டுப்புறக் கதைகளைத் தமிழில் சொல்ல ஆரம்பித்தேன். மாணவிகள் கப்சிப். அத்துடன் என்னை ஒரு கதாநாயகியாகப் பார்க்க ஆரம்பித்தார்கள். மற்ற ஆசிரியைகளுக்கும் என்னைப் பற்றித் தெரிந்து விட நான் என்னையே புதிய பெண்ணாக உணர்ந்தேன். முதன் முதலாக "தன்னம்பிக்கை" என்றால் என்ன என்று புரிந்தது.

அதன்பின் பாடங்களையும் மும்முரமாக

மனது ஒன்றி படிக்க ஆரம்பித்ததால் எல்லாம் சுலபமாக புரிபட ஆரம்பித்தது. எல்லாவற்றிலும் முதலில் வர ஆரம்பித்தேன். தன்னம்பிக்கை இன்னும் கூடியது. ஆசிரியைகளுக்கு என்னை ரொம்பப் பிடிக்க ஆரம்பித்த அதே சமயத்தில் சில மாணவிகள் என்னை வெகுவாக வெறுக்க ஆரம்பித்தார்கள் என்பதையும் இங்கே சொல்லியாக வேண்டும்.

நிறைய மார்க் எடுத்ததில் எதிராஜில் ப்ரீயுனிவர்ஸிடி இடம் கிடைத்து விட்டது. கணக்கு மேஜர். பள்ளிக்கூடத்தில் "பைஃபர் கேடட்" பிரிவில் படித்ததால் அல்ஜீப்ரா, கால்குலஸ் போன்றவை சிலபஸில் கிடையாது. அதனால் கல்லூரியில் சொல்லிக் கொடுப்பது எதுவும் புரிபடாமல் கணக்கில் சுழி. அத்தோடு நுனி உதட்டில் ஆங்கிலம் பேசும் கான்வென்ட் பெண்களின் ஸ்டைலும் ஒயிலும் என் தன்னம்பிக்கையை அப்படியே அடித்துக் கொண்டு போய் விட்டது. அம்மா கணக்கிற்கு ட்யூஷன் வைத்துக் கொடுக்க ஒருவழியாக மூக்கி முனகி இரண்டாவது வகுப்பில் பாஸ் பண்ணி விட்டேன்.

தொடர்ந்து கணக்கு மேஜர்தான் பண்ண வேண்டும் என்று பிடிவாதம். ப்ரீயூனிவர்ஸிடி கோடை விடுமுறையில் பக்கத்துத் தெருவில் ஹைஸ்கூல் படித்துக் கொண்டிருந்த மணி என்பவரிடமிருந்து கணிதப் புத்தகங்களை வாங்கி வந்தேன். மிகப் பொறுமையாக புத்தகத்தில் இருந்த அத்தனை கேள்விகளையும் போட்டேன். அதற்குப் பலன் கிடைத்தது. பி.எஸ்ஸி., க்வீன்மேரீஸில் சேர்ந்த உடனே நடந்த முதல் ட்ரிக்னாமெட்ரி தேர்விலேயே முதலாவது. அது என் தன்னம்பிக்கையை உச்சிக்குக் கொண்டு போயிற்று. பி.எஸ்ஸி கடைசியில் டிஸ்டிங்க்ஷனோடு பாஸ் பண்ணவும் முடிந்தது.

மேலே சொன்னது பெருமைக்காக இல்லை. உயர்நிலைப் பள்ளி, கல்லூரி அனுபவங்கள் எனக்குப் பாடம் கற்றுக் கொடுத்தன. அதாவது எது செய்தாலும் அதற்கு நிறைய ஹோம்ஒர்க் செய்ய வேண்டும். மனது ஒன்றி உழைக்காமல் பலன் நிச்சயம் இல்லை.

பல வருடங்களாக கச்சேரிகள் செய்து வருபவள்தான். ஆனாலும் இன்றும் தினம் வீணை சாதகம் செய்வதோடு கச்சேரி என்றால் முன் கூட்டியே என்ன வாசிப்பது என்று திட்டம் போட்டுக் கொள்கிறேன். டிசம்பரில் வரிசையாக பனிரெண்டு கச்சேரிகள் இருக்கும் சமயத்தில் கூட விடியற்காலையில் முதல் வேலையாக அன்றைய கச்சேரிக்கான பாட்டுகளை வாசித்துப் பார்ப்பேன். வருடம் முழுவதும் பல கிருதிகளை வாசித்துக் கொண்டேயிருப்பதால் அன்று காலை பரீட்சை தினம் மாதிரி ஒரு தரம் ரிவைஸ் பண்ணிக் கொண்டால் போதும்.

கதை கட்டுரைகள் எழுதுவதற்கு முன்னும் மனதுக்குள் பலமுறை அதைப் பற்றி யோசித்துத் தெளிவான பின்தான் கம்ப்யூட்டரில் அதை டைப் அடிப்பேன். எனக்கே தெரிவாக இல்லாவிட்டால் அதை எப்படி மற்றவர்களுக்குப் புரிய வைக்க முடியும்? அந்தத் தெளிவும் நான் சொல்வதில் எனக்கே நம்பிக்கையும் இருந்தால்தான் படிப்பவர்களுக்கும் அதே உணர்வை கொடுக்க முடியும்?

என் அனுபவம் சொல்லிக் கொடுத்தது என்ன? உங்கள் கரியரில் தன்னம்பிக்கையோடு செயல்பட வேண்டுமானால் அதைப் பற்றி எல்லா விஷயத்தையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சோம்பல் படாமல் உழைக்க வேண்டும். என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பது பற்றி மிகத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். அப்புறம் பாருங்களேன்! உங்களைக் கவனித்தாலே நீங்கள் ஒரு தன்னம்பிக்கையான ஆள் என்பது புரிந்து விடும்.

"நட்ஷெல்" என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்களே அதைப் போல் மேலே கூறியதை என் அப்பா ஒரே வரியில் அடிக்கடி சொல்லுவார். "உன்னுடைய தொழிலில் உனக்குத் தெரியாதது என்று எதுவுமே இருக்கக் கூடாது." இதுவே எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லார் மனதிலும் ஆணி அடித்தாற்போற் பதிந்து விட்டது. தன்னம்பிக்கைக்கும் இதுதான் தாரக மந்திரம்.

— கீதா பென்னெட்

கடுகு எண்ணெய் சில துளிகள் எடுத்து மூக்கின் வெளிப்புறம் தேய்த்தால் மூக்கடைப்பு சரியாகி விடும்.

- அ. சித்ரா அனந்தகுமார்.



பாகிரதி மாமி வந்த போது மீனா அழுது கொண்டிருந்தாள்.

"என்னடி எங்க வீட்டுப் பொண்ணு அழுது கிட்டிருக்கா. யாரு அவளைக் கண்கலங்க வச்சது?" மாமி பாதி வேடிக்கையாகவும் பாதி அதட்டலாகவும் கேட்டாள்.

இரண்டும் மகன்கள் மாமிக்கு. பெண் இல்லாத குறை மீனாவால் தீர்ந்தது என்பாள். பக்கத்து வீட்டிற்குக் குடி வந்ததும் வேறு யாரிடமும் பேசுவதற்கு முன் மீனா வீட்டுடன்தான் முதல் பழக்கம். பார்த்த மாத்திரத்திலேயே மீனாவைப் பிடித்து விட்டதாம். பிளஸ் டூ படித்துக் கொண்டிருக்கும் மீனாவுக்கு பாகிரதி மாமி என்றால் உயிர். இன்று அழுகையில் முகம் நிமிர்த்தக் கூட இல்லை.

"பின்னே என்ன மாமி... இந்த வருஷம் விளையாட்டுத்தனமா இருக்காதே... ஒழுங்கா படின்னு எத்தனை தடவை சொல்லியிருக்கேன்... கிளாஸ்ல முதல் டெஸ்ட்லயே 20க்கு எட்டு... கேட்டா என்னவோ கதை சொல்றா..."

மாமியிடம் நோட்டைக்



கொண்டு வந்து காண்பித்தாள் சரஸ்வதி. சிகப்பு மசியில் எத்தனை அடித்தல்கள். மாமி எதுவும் பேசாமல் நோட்டைக் கொடுத்து விட்டாள்.

"சரி... சரி முதல் டெஸ்ட்தானே... அடுத்ததுல பாரு... மீனா... வாயேன் என்னோட. இன்னிக்கு பிரதோஷம்.. கோயிலுக்குப் போயிட்டு வரலாம்."

மீனா வழியில் எதுவும் பேசவில்லை. உம்மென்று இருந்தாள். நந்திக்கு அபிஷேகம் முடிந்து அலங்காரம் ஆனது. ஸ்வாமிக்கு அலங்காரம் ஆகிற வரை ஒருபுறமாய் ஒதுங்கி அமர்ந்திருந்தனர்.

"என்ன மீனா... மனசுல எதுவும் பிரச்னையா... எங்கிட்டே சொல்லக் கூடாதா?" என்றாள் மாமி.

முதலில் மீனா வாயே திறக்கவில்லை. மாமியின் நிஜமான பரிவும் தொடர்ந்து அக்கறை தொனிக்கக் கேட்டதும் மீனாவின் வாய்ப் பூட்டைத் திறந்து விட்டது.

ரிஷபன்

"எப்படித் திட்டறா பாருங்க.. எனக்கு அவமானமா இருக்கு"

"உன்னோட நல்லதுக்குத்தானே சொல்றா... அடுத்த தடவை நல்ல மார்க் வாங்கறேன்னு சொல்லேன்..."

மீனா பேசாமலிருந்தாள்.

"உனக்கு வேற ஏதோ சங்கடம். அதைச் சொல்லாம மறைக்கறே. எம்மேல நம்பிக்கை இருந்தா சொல்லு. என்னால முடிஞ்சதைச் செய்யறேன்..."

"மாமி... எனக்குப் பயமா இருக்கு..."

மாமிக்குப் புரியவில்லை.

"என்ன பயம்?"

"அம்மா எப்பப் பாரு... ரேங்க்ல வரணும்கிறா. இப்பல்லாம் படிக்கிறப்பவே மறந்து போயிடற மாதிரி ஒரு பயம். போன டெஸ்ட்ல எல்லாக் கேள்விக்கும் எனக்கு பதில் தெரியும். ஆனா டெஸ்ட் டயத்துல எழுத முடியலே."

சொல்லும்போதே மீனாவின் உடம்பு நடுங்கியது.

"ஏதோ கெடுதல் நடக்கிறாப்ல.. தப்புத் தப்பா புத்தியில வருது..."

மாமி அவளை ஆதரவாகப் பற்றிக் கொண்டாள். இது ஒருவித மன அவஸ்தை. ஆனால் மீனாவுக்கு ஏன் வந்தது?

"அம்மா எப்ப பாரு... நீ இப்ப ஒரேயடியா வசதியா இருக்கே... பின்னால கஷ்டப்படப் போறே பாருன்னு திட்டறா மாமி. என்னை மட்டும் ஏன் அம்மாவுக்குப் பிடிக்காம போச்சு... அம்மா ஆசைப்படற மாதிரி எனக்கு ஏதாவது கெடுதல் நடந்தாக்கூட நிம்மதியா இருக்கும்."

இடம்

மீனா விம்மி விம்மி அழுதாள்.

"சீச்சீ.. உளறாதே. எந்த அம்மாவும் தன் பொண்ணு கஷ்டப்படணும்னு நினைக்க மாட்டா. அவ என்ன டென்ஷன்ல இருந்தாளோ. சரி.. விடு. இங்கே பாரு... நம்ம மனசுல அழுத்தமா என்ன நினைக்கிறோமோ... அதுதான் நடக்கும். நீ நல்லதே நினை. நல்லபடியாவே ஆகும். வா.. திரை விலக்கி தரிசனம் ஆகறது... ஸ்வாமியை மனசுல வச்சுக்கோ... ஜோதி உள்ளே வந்தா கண்ட கண்ட நினைப்பும் ஓடிராதோ...!"

பிராகாரம் வலம் வந்த பிறகு இருவரும் வீட்டுக்கு வந்தனர்.

"சரஸ்வதி... தப்பு பண்ணது நீ. பாவம் சின்னப் பொண்ணு மனசுல தேவையில்லாத கலக்கத்தை உண்டாக்கி வச்சுட்டு மார்க் குறைஞ்சு போச்சுன்னு வேற திட்டறே.. ஸ்லோகம்லாம் எதுக்குன்னு நினைக்கறே.. புத்திக்கு சக்தியைக் கொடு.. மனசுக்கு வலிமையைக் கொடு. உங்கிட்டே இருக்கற ஆயுதங்கள்னால எம்மனசுல குடியிருக்கிற கெட்ட சக்தியை ஒழிச்சுக்கட்டுன்னு வேண்டறோம்... ஒரு பக்கம் வலுவில்லாத பிரார்த்தனை... இன்னொரு பக்கம் தப்புத் தப்பா எதிர்பார்ப்புன்னா, எது ஜெயிக்கும்.. இங்கே பாரு. பெண் சக்திடி... அவளைப் போய் பூஞ்சையா ஆக்கப் பார்க்கிறியே...!"

மாமி திரும்பி மீனாவைப் பார்த்தாள். "அம்மா உம் மேல இருக்கிற அதிகமான பாசத்தினாலும், நீ நல்லா படிக்கணுமேங்கிற பயத்தாலயும்தான் சொல்றாங்கங்கறத புரிஞ்சுக்க. அவ்வளவு விவரம் தெரியாத அசடா என்ன நீ?"

மீனா மறுப்பாகத் தலையாட்டினாள்.

"இல்லீல்ல.. அப்புறம் ஏல் ண்டாத பயம்.. குழப்பம் எல்லாம்.. தைரியத்தை வரவழைச்சுகிட்டு என்னால முடியும்று நம்பு... பகவான் கூட நம்பறவங்க முன்னாடிதான் வருவார். நீ எம்பொண்ணு. எந்தைரியத்துல பாதியாவது உங்கிட்டே இருக்க வேணாமா" மாமி அழுத்தமான குரலில் நிதானமாய்ச் சொல்லச் சொல்ல சட்டென்று மனசு தெளிவாகிப் போன மாதிரி இருந்தது மீனாவுக்கு.



இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்



பொருள் : இட்லி, தோசைக்குப் புதுமை 'சைட்-டிஷ்'   **கடைசி தேதி : 15.08.2002**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

அமிர்த்தாவின் அறிமுகம்

100% டேபிள் டாப் வெட்கிரைண்டர்

ரூ.2985/-* மட்டுமே!



குறைந்த விலை, கூடுதல் தரம். போர்ட்டபிள் டிரம் கொண்ட முழுமையான வெட்கிரைண்டர். (மையக்குழாயிலிருந்து டிரம்மை மேலே தூக்கும் சிரமமில்லை) பயன்படுத்த மிக எளிது. இனியும் யோசித்து நேரம் கடத்த வேண்டுமா? ஏனெனில், இவ்வளவு சிறப்பம்சங்களுடன் இத்தனை குறைந்த விலையில் வேறெந்த கிரைண்டரும் கிடைப்பதில்லை.



www.amirthaa.com

அமிர்த்தா™

THE GRINDS

ஸ்லீக்

100% டேபிள்டாப் வெட்கிரைண்டர்

2 Litres capacity

அனைத்து முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



Also available, India's only grinder with the Unique **Uni-Pressure Three Stone System**

* Only in Tamilnadu & Pondy

Times/Jan/02

For more details : Chennai, Chengalpet, N.Arcot :044-6481013,6430703, Pondicherry & S. Arcot : 0413-330619 Thanjavur : 04362-339561 Madurai : 0452-350488, 344281 Trichy : 0431-700728, 712890 Salem : 0427-447313 Tirupur & Coimbatore : 0424-227050 Hyderabad : 040-7537347 Vijayawada : 0866-435015 Calicut : 0495-367333 Calcutta : 033-4641636 Bangalore: 080- 3377353

Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, Erode- 004. Ph: 0424 - 227050, 214259 e-mail:minit@amirthaa.com

பித்ரு பூஜையினால் நம் குலம் தழைக்கும்!



பித்ரு க்ஷேத்ரமாக விளங்கும் காசியில்
ஆடி அமாவாசையன்று
அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் புனித க்ஷேத்ரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்டின் மூன்றாம் ஆண்டில் தொடர்ந்து அன்னதான சேவை!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னை தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

"பிரபஞ்சம் முழுமைக்கும் உணவுபடைக்கும் தாயாக விளங்கும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி மாதா கொலுவீற்றிருக்கும் காசியில் மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் அனைவராலும் காசியில் அன்னதானமிட முடியும் என்ற இறைசிந்தனையோடு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" என்ற தனி அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம். இந்த அன்னதான இறைபணிக்கு தங்களால் இயன்ற நன்கொடையை வழங்கி "இறைவருளால் காசியில் ஏழைகளுக்கும், அடியார்களுக்கும் அன்னம் அளிப்பதில் நாமும் ஓரளவேனும் பங்குகொண்டோம்" என்ற ஆத்ம திருப்தியை அடைய இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

★ தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
★ ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமண நாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் மேலும் தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு வருடமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பத்து வருடங்கள் பிரசாதமும், "ஆன்மீகம்" மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியினரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெறவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

காசி, கயா, பிரயாகை (திரிவேணி சங்கமம்) ஆகிய இம்மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் புண்ணிய காரியங்கள், பித்ரு காரியங்கள், பிண்டம் போடுதல், தர்மங்கள், ச்ராத்தம், திவசம், தர்ப்பணம் போன்றவற்றை அவரவர் விருப்பப்படி அன்னதானக் கைங்கர்ய அன்பர்களுக்கு செய்து தரப்படும்.

குடும்பத்தில் தாய் தந்தையர்கள், மூதாதையர்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் மற்றும் தர்ப்பணம் காசியிலும், கயாவிலும், பிரயாகையிலும் நேரில் சென்று செய்ய முடியாதவர்களுக்காக, சாஸ்திரிகளைக் கொண்டு "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்" மூலம் செய்யப்படுகிறது.

பித்ருக்களுக்கு பிண்டப்பிரதானம் செய்ய காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களுக்கும் தனித்தனியாக ரூபாய் 1000/- அனுப்பும்போது யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவரின் பெயர், திதி மற்றும் கோத்ரம் போன்ற விபரங்களையும் அவசியம் தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம். பிண்ட பிரதானத்திற்காக ரூ.5000/= அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக தொடர்ந்து வருடத்திற்கு ஒரு முறை பத்து ஆண்டுகளுக்கு மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களிலும் எந்த இடத்தில் யாருக்கு ச்ராத்தம் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு ச்ராத்தம் செய்யப்படும். பித்ரு காரியங்களுக்குப் பணம் அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசி, கயா, பிரயாகை ஆகிய மூன்று இடங்களிலும் உள்ள தெய்வீக ஆலமரமான 'அக்ஷய வடத்தின்' படமும், கயாவில் உள்ள விஷ்ணு பாதத்தின் படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். நம் வீட்டில் செய்யும் ச்ராத்தத்திற்கு தாய், தந்தையர், உறவினர்கள் மட்டுமே பங்குகொள்ள வாய்ப்புண்டு. மூன்று பித்ரு க்ஷேத்ரங்களில் ஏதாவது ஒரு அக்ஷய வடத்தில் (ஆலமரம்) பிண்டப்பிரதானம் செய்தால் ஏழு தலைமுறைக்கு பித்ருக்கள் கூட்டமே முக்தி அடைவதுடன் பித்ரு தோஷங்களும் நிவர்த்தியாகும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபட விரும்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque/D.D/M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும், கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப் பணியாக காசி திருத்தலத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு அன்புகூர்ந்து வேண்டுகிறோம்.

Cheque/D.D/M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp: Sri Kapaleeswarar Temple), Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel: 4959302 Fax: (044) 4616311 E-mail:siva siva@vsnl.net

பித்ருக்களுக்கு தர்ப்பண பூஜை செய்வது ஒவ்வொருவரின் இன்றியமையாத கடமையாகும்!

ஆகஸ்ட் மாத டைரி



1.8.2002 - உலக தாய்ப்பால் தினம், ஸ்விட்சர்லாந்து சுதந்திர தினம்

2.8.2002 - அலெக்சாண்டர் கிரகாம்பெல் நினைவு தினம் (1922)

3.8.2002 - சர்வதேச நட்பு தினம். ஆடிப்பெருக்கு.

4.8.2002 - கவிஞர் ஷெல்லி பிறந்த நாள் (1792)

5.8.2002 - ராஜா சர்.முத்தையா செட்டியார் பிறந்த நாள் (1905)

6.8.2002 - ஹிரோஷிமா நினைவு தினம் (1945)

7.8.2002 - உமறுப்புலவர் பிறந்த நாள் (1630), தாகூர் நினைவுதினம்

8.8.2002 - சுவாமி விவேகானந்தர் 1892ல் சிகாகோவில் வீரவுரையாற்றிய நாள்

9.8.2002 - வெள்ளையனே வெளியேறு தினம்

10.8.2002 - வி.வி. கிரி பிறந்த நாள் (1894)

11.8.2002 - ஆடிப்பூரம்

12.8.2002 - பதிப்பாளர் வானதி திருநாவுக்கரசு (1927) தமிழறிஞர் தமிழண்ணல் (1928) பிறந்த நாள்

14.8.2002 - பாகிஸ்தான் சுதந்திர தினம். வேதாத்ரி மகரிஷி





பிறந்த நாள் (1910)

15.8.2002 - இந்திய சுதந்திர தினம். தென்கொரியா, காங்கோ சுதந்திர தினம், மாவீரன் நெப்போலியன் (1769), அரவிந்தர் (1872) ஆகியோர் பிறந்த நாள். ராம கிருஷ்ண பரமஹம்சர் முக்தி தினம்

16.8.2002 - வரலெட்சுமி நோன்பு

17.8.2002 - இந்தோனேஷியா சுதந்திர தினம்.

18.8.2002 - விஜயலட்சுமி பண்டிட் பிறந்த நாள் (1900). நேதாஜி நினைவு தினம்.

19.8.2002 - தீரர் சத்தியமூர்த்தி (1887), ஜி.கே. மூப்பனார் (1930), பில்கிளின்டன் (1946), விமானம் கண்டுபிடித்த ஆர்வில் ரைட் (1905) ஆகியோர் பிறந்த நாள்.

20.8.2002 - முன்னாள் பிரதமர் ராஜீவ்காந்தி பிறந்த நாள் (1944)

21.8.2002 - ஜீவா பிறந்த நாள் (1907). ஓணம் பண்டிகை.

22.8.2002 - கவிமணி தேசிகவிநாயகம் பிள்ளை பிறந்த நாள் (1876). ஆவணி அவிட்டம்.

23.8.2002 - டி.எஸ். பாலையா (1914), எஸ்.ஏ. ராஜ்குமார் பிறந்த நாள். ரங்கராஜன் குமாரமங்கலம் நினைவு நாள்.

25.8.2002 - கிருபானந்த வாரியார் (1906), நடிகர் சந்திரபாபு பிறந்த நாள்

26.8.2002 - அன்னை தெரசா (1910), திரு.வி.க. பிறந்த நாள். மகா சங்கடஹர சதுர்த்தி.

27.8.2002 - ஓவியர் மாருதி பிறந்த நாள் (1938). மௌண்ட்பேட்டன் நினைவு நாள் (1979).

29.8.2002 - தேசிய விளையாட்டு தினம்

30.8.2002 - கலைவாணர் என்.எஸ். கிருஷ்ணன், ஜி.கே. மூப்பனார் நினைவு தினம். கோகுலாஷ்டமி.

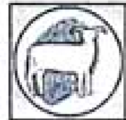
31.8.2002 - மலேஷியா சுதந்திர தினம். பிரிட்டிஷ் இளவரசி டயானா நினைவு நாள் (1997).

தொகுப்பு : க. ஸ்ரீலட்சுமி

இந்த மாதம் எப்படி?

வழக்கொன்றைச் சந்திக்க நேரலாம். பணப்புழக்கம் உள்ள இடங்களில் வேலை செய்பவர்களுக்குக் கூடுதல் கவனம் தேவை. வியாபாரிகள் கணக்கு வழக்குகளில் கவனமாக இருப்பது நலம்.

நீங்கள் தினமும் சுப்ரமணிய புஜங்க ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து முருகப்பெருமானை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் இராசிநாதன் செவ்வாய் நீச்சம் பெற்று சஞ்சரித்தாலும், உச்சம் பெற்ற குரு அவருடன் இணைந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக அநேக நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். நீண்ட காலமாக சொந்த வீடு வாங்கும் எண்ணத்துடன் இருப்பவர்கள் இப்போது எண்ணம் ஈடேறக் காண்பீர்கள். உடல்நலம் சீராக இருந்து வரும்.

		ராகு	சனி
	1.8.2002 - கன்னி - சுக் 2.8.2002 - சிம்ம - புதன் 16.8.2002 - சிம்ம - சூரி 19.8.2002 - சிம்ம - செவ். 21.8.2002 - கன்னி - புதன் 28.8.2002 - துலா - சுக்கி		புதன் சூரியன் செவ்வாய் குரு
			சுக்கிரன்
	கேது		

சிலருக்கு எதிர்பாராத தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. கடன் தொல்லைகள் நீங்கி நிம்மதியைப் பெறுவீர்கள். சாதுக்கள், மகான்களின் ஆசிகள் கிட்டும். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் பொறுப்பான பதவியை ஏற்க நேரும். சுப நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வைக்கும் பொறுப்பு சிலருக்கு ஏற்படும். தொழில், வியாபாரம் ஆகியவற்றில் சிரமம் ஏற்பட்டு விலகும். சிலர் புதிய தொழிலில் ஈடுபட நேரலாம்.

பெண்களுக்குப் பல வகையிலும் மகிழ்ச்சி ஏற்படுத்தும் சம்பவங்கள் நிகழும். உறவினர்களின் தொல்லைகள் உண்டு. மாத மத்தியில் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. புத்திர வழியில் அதிக அளவில் செலவுகள் உண்டு. கலைஞர்கள் சற்றே பொறுமையாய் இருந்து வந்தால் மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. சிலர் சிறு



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் இராசிநாதன் சுக்கிரன் நீச்சம் பெற்றிருப்பதன் காரணமாக மறைமுகத் தொல்லைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை அமையக்கூடும் என்றாலும் சிறு தடங்கலுக்குப் பின்னரே நிறைவேறும். பிறமொழி பேசக்கூடிய ஒருவரால் சிறு சங்கடம் ஏற்படக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சற்றே எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது நல்லது. கடன் கிடைக்கும் என்றாலும் வாங்காமலே சமாளிப்பது அவசியம். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் உருவாகி மகிழ்ச்சியூட்டும்.

அரசு வழி நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. சிலருக்குத் திடீர் தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. வியாபாரம் நல்ல முறையில் முன்னேற்றத்தைத் தரும். வழக்குகள் இருப்பவர்கள் இப்போது தீர்ப்பை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். சற்றே தள்ளிப் போவதே நல்லது. கம்ப்யூட்டர் தொடர்பான பணியில் இருப்பவர்களுக்குப் பணவரவு, செலவில் எச்சரிக்கை தேவை. இரும்பு தொடர்பான வியாபாரிகள் கூடுதல் ஆதாயம் அடைவீர்கள்.

ஆகஸ்ட் 2002

மாணவமணிகள் மேற்படிப்புக்கு விண்ணப்பித்ததில் சாதகமான நிலையைக் காண்பீர்கள். எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் சற்றே எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். மருத்துவர்கள் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்க்கைக்குத் தீபமேற்றி வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய் நீச்சம் பெற்று இரண்டாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்தாலும், குரு உச்சம் பெற்று அவருடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் நற்பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். குடும்பத்தில் திருமணம் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்க இடமுண்டு. பயணங்களால் மன அமைதி மட்டுமன்றி, பயனும் கிட்டும். உயர் அதிகாரிகள் உங்கள் மீது அதிக அக்கறை கொண்டவர்களாக உள்ளதால், நீங்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயற்சி செய்தால் வெற்றி உண்டாகும்.

வீடு கட்டத் தொடங்கி, இடையே நின்று போய் விட்டவர்கள் இப்போது தொடங்கலாம். மாணவமணிகள் போட்டித் தேர்வுகளில் வெற்றி காண்பீர்கள். சனிக்கிழமைகளில் பயணம் தொடங்குவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். திருமண வயதையடைந்து திருமணம் ஆகாத பெண்களுக்கு வியாழக்கிழமைகளில் வரன் தேடி வரும். சிலருக்குக் காதல் விவகாரங்களில் வெற்றி கிட்டும். திடீர் திருமண வாய்ப்பு அமையும்.

வெறும் பருப்பு சாப்பிட போர்க்கொடியா? பொறுங்கள். பருப்பில் கடுகு, ப. மிளகாய், கொத்துமல்லி தாளித்து பிறகு எலுமிச்சை பழரசம் பிழிந்து உப்போடு கலந்தால் பருப்பு சுவையாகி விடும். அனைவருக்கும் பிடிக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்குப் பல வகையிலும் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். சிலருக்கு முதுகில் வலி ஏற்படும் நிலையுண்டு. உறவினர்களால் தொல்லை உண்டாக இடமுண்டு. சகோதர வழியிலும் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. வியாபாரம் நன்கு நடைபெறுமாயினும் வேலையாட்களால் தொல்லை உண்டு. அந்நிய மொழி பேசும் ஒருவரால் பெரும் அனுகூலம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் ஏற்படும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஜென்ம இராசியில் செவ்வாய் நீச்சம் பெறுவது அனுகூலமற்ற அமைப்பாயினும், உச்சம் பெற்ற குருவுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நற்பலன்களை எதிர்பார்க்க இடமுண்டு. நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். அயல் தேசப் பயண வாய்ப்பு வலுவாக அமையப் பெற்ற சிலர் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் முயற்சியில் வெற்றி காண்பீர்கள். பெண்கள் பொன் நகை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று மாத இறுதியில் நிகழக்கூடும். சிலருக்குத் திடீர் தனவரவு உண்டு.

நீண்ட காலத்துக்கு முன் உங்களை விட்டுப் பிரிந்து சென்ற நண்பர்களையோ, உறவினர்களையோ இப்போது திடீரென்று சந்தித்து மகிழ்வதுடன், அதனால் பெரும் நன்மைகளையும் அடைவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முயன்றால் வெற்றி உண்டு. சில நேரங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படும் கோபத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் சில சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட முடியும்.

நல்லவர்கள், ஞானிகளின் ஆசிகள் கிட்டும். வாகனம் வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு அமையும். வழக்குகளில் வெற்றி உண்டு. தொழில், வியாபாரத்தில் போட்டிகளைச் சந்திக்க நேர்ந்தாலும் பாதிப்பு ஏதும் இராது. அரசு அதிகாரிகளின் கெடுபிடிகளும் ஏற்பட இடமுண்டு. முன்னதாகவே சமரசமாகப் பேசி முடிப்பது நல்லது.

நீங்கள் கிருத்திகை நாளில் விரதமிருந்து முருகப் பெருமானை வழிபடுவதும், இன்னும்

ஒரு கைப்பிடி கல் உப்பை (சாப்பாட்டு உப்புதான்) மூன்று லிட்டர் வெந்நீரில் கரைத்து, பொறுக்கும் சூட்டில் மூட்டு வலியுள்ள இடங்களில் மெல்லிய துணி அல்லது சிறு டவல் வைத்து அதன் மேல் வெந்நீரை சீராக ஊற்றினால் மூட்டுவலியும், குடைச்சலும் பக்கென நின்று விடும். பத்து, பதினைந்து நாட்களில் நிச்சயம் குணம் தெரியும்.

- Z. மும்தாஜ்பேகம்.

ஓம் சரவணபவாய நம என 108 முறை எழுதி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளையும் ஏற்படுத்தும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம் மாதத்தில் சனிபகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருக்கக்கூடும் என்றாலும், விரையஸ்தானத்தில் உள்ள குரு செவ்வாய், சூரியன் போன்றவர் களின் சஞ்சாரத்தால் வீண் மனக்குழப்பங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. சிலருக்கு வீடு மாற்றம் ஏற்படும் நிர்பந்த நிலையைத் தடுக்க முடியாத சூழ்நிலை உண்டாகும். வாகனங்களில் செல்லும் போது மிகுந்த கவனம் தேவை. மர வியாபாரிகள் இன்ஷுர் செய்து கொள்வது அவசியம். மளிகை வியாபாரம் சிறப்பாகவே இருந்து வரும். பொன், பொருள், ஆடம்பரப் பொருட்களை அதிக அளவில் வாங்கிச் சேமிக்கும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு.

விருந்தினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும். புதிய வாகனம் வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமைய சந்தர்ப்பம் உண்டு. குறிப்பாக, பரதநாட்டியக் கலைஞர்களில் சிலர் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று கலைநிகழ்ச்சி நடத்தும் வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும். தொழிற்கல்வியைத் தேர்வு செய்யும் மாணவமணிகள் சிறந்த எதிர்காலத்தைக் காணக்கூடிய நிலை உண்டு. வெளிநாடுகளுக்குச் செல்ல வாய்ப்பு கிடைப்பவர்கள் தயங்காமல் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

போட்டிகள், விளையாட்டுகளிலும் உங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்தி பாராட்டுப் பெறுவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக விஷயங்களில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் அதைப் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை. தானாகவே சரியாகிவிடும். குடும்பத்தில் மாமியார் - மருமகள் ஆகியோரிடையே நல்லுறவு நிலவி வரும். குடும்பத்தில் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் எல்லா நன்மைகளும் ஏற்படும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

புதன், குரு ஆகியோர் அனுகூலமான போக்கில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக நற்பலன்கள் நிறையவே நடைபெற இடமுண்டு. நீண்ட காலத்திற்குப் பின்னர் உங்கள் பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புண்டு என்பதுடன் அதன் மூலம் சில நன்மைகளும் உண்டாகக் காண்பீர்கள். பொருளாதார வசதி சரளமாக இருக்கும் என்றாலும் எதிர்காலச் செலவுகளைத் திட்டமிடுவது நல்லது. அதனால் ஓரளவு நிலையான சேமிப்பைச் செய்து வைப்பதும் அவசியம். கலைத் துறை மாணவமணிகள் சில சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ முடியும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம் பதவி போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள், என்றாலும் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறும் வகையில் இன்னும் சற்றே பக்குவமாக நடந்து கொள்வது நல்லது. உணவுப் பொருள் சம்பந்தமான வியாபாரத்தில் அளவாக மட்டும் முதலீடு செய்தல் நல்லது. இல்லையேல் பொருள்கள் வீணாகி நஷ்டத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். தங்க நகை வியாபாரம் மிகுந்த லாபகரமாக இருக்கும். மளிகைப் பொருள், மருந்து வியாபாரமும் சுமாராக இருந்து வரும். மாத முற்பகுதியில் குடும்பத்தில் யாருக்காவது மருத்துவச் செலவு

செய்ய நேரலாம். கடிதப் போக்குவரத்து நற்செய்தி கொண்டு வரும்.

நீங்கள் நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் திருமால் உறையும் திருத்தலங்களுக்குச் சென்று வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பு உண்டாகும்.



துலாம் ராசி :

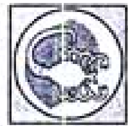
சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

புதன், சூரியன், குரு, செவ்வாய் ஆகியோர் சேர்க்கையின் காரணமாக ஓரளவு அனுகூலமற்ற பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். எதிலும் நிதானப் போக்கைக் கடைபிடிப்பது அவசியம். வயிறு மற்றும் பித்த சம்பந்தமான சிறு உடல் உபாதைகள் தோன்றி மறையும். எதிர்பார்த்த தொகைகள் கைக்கு வந்து சேருவதில் தாமதம் ஆகலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வு கிடைக்குமாயினும் இடமாற்றத்தில் சில தொல்லைகள் உண்டாகக்கூடும். சிலருக்குப் புதிய வீட்டிற்குக் குடி போகும் நிலை ஏற்படும். ஆனால் அதிலும் மன நிம்மதி கிடைப்பது சிரமம். வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கும் அலுவலக விஷயங்கள் சம்பந்தமாகச் சில பிரச்னைகள் உண்டாகக்கூடும். வீண் செலவு உண்டு.

அரசியல்வாதிகள் மிகவும் பொறுமையாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். எதற்காகவும் மனச்சலனம் ஏற்படாமல் உறுதி காத்து வாருங்கள். பிறரிடம் பழகும் போது எதையுமே வெளிப்படையாகப் பேசிவிடாமல் அளவாகப் பேசுவது உத்தமம். அரசு வழி உதவிகளை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. மாதப் பிற்பகுதியில் உங்கள் உற்சாகம் பெருகும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற இடமுண்டு. சிலர் அசையாச் சொத்துக்களை வாங்கும் யோகமுண்டு என்றாலும் வீடு மாற்றும் இப்போது வேண்டாம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து வருவதும், ஆதித்யஹிருதயம் ஸ்தோத்திரம் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களையும் ஏற்படுத்தும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் நீச்சம் பெற்று சஞ்சரித்தாலும் குரு உச்சம் அடைவதால் நீச்சபங்கம் அடைகிறார். இதன் காரணமாக நற்பலன்கள் கூடுதலாக நடைபெறக்கூடும். புத்திர வழியில் அவர்களின் கல்வி நிலை மகிழ்ச்சி தருவதாக அமையும். வீடு வாங்குபவர்கள் அல்லது புது வீடு கட்டுபவர்கள் வாஸ்து நிபுணரைக் கொண்டு வாஸ்து தோஷம் அறிந்து செயல்படுவதன் மூலம் பின்னர் ஏற்படக்கூடிய சிரமங்களைத் தவிர்க்கலாம். வெளி வட்டாரப் பழக்கத்தின் மூலம் உங்கள் தகுதியும் அந்தஸ்தும் உயரும். அரசியல்வாதிகளில் சிலருக்கு மிக முக்கியமான பொறுப்புள்ள பதவி தேடி வரும் நிலை காணப்படுகிறது. சிலர் புதிய வாகனம் வாங்கக்கூடும்.

நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். கவனமின்மையின் காரணமாக உங்கள் உடைமைப் பொருள் களவு போகக்கூடும் என்பதால் மிக எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். குறிப்பாகப் பயணங்களின் போது விலையுயர்ந்த ஆபரணங்களை அணிந்து செல்வதைத் தவிர்ப்பது உத்தமம். வரவேண்டிய நிலுவைத் தொகைகள் விரைவாக வந்து சேரும். கடிதப் போக்குவரத்து நற்செய்தியைக் கொண்டு வரும். சிலருக்கு அடிக்கடி திடீர் தன வரவு உண்டாக இடமுண்டு. வெளிநாட்டுப் பயண முயற்சி வெற்றி தரும்.

நீங்கள் தினமும் முருகப்பெருமானை சிவப்பு மலர்களைக் கொண்டு வணங்கி வரு

நண்பரின் குழந்தையைத் தொட்டிலில் போடும் விசேஷத்திற்கு ''தாலாட்டுப் பாடல்கள்'' கேசட் ஒன்றும், பிறந்த குழந்தைக்கு உபயோகப்படும் தூய மல் (காட்டன்) துணியில் நாடா போட்டு கட்டும் காற்றோட்டமான, மெல்லிய சட்டைகள் நான்கும் வாங்கிக் கொடுத்தேன். நூறு ரூபாய்க்குள்தான் ஆனது. மறுநாள், ''நீங்கள் கொடுத்த கேசட்டும், உடனடி உபயோக துணி சட்டைகளும் மிகவும் உபயோகமாக உள்ளது. ரொம்ப தாங்க்ஸ்'' என்றனர் நண்பர் வீட்டார்.

- விஜயலட்சுமி சிவசுப்ரமணியம்.



வதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் நாளும் நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதத்தில் குரு, செவ்வாய், புதன், சூரியன் இணைந்து சஞ்சரிப்பது அனுகூலமான பலன்களையே தரக்கூடும் என்றாலும் அவ்வப்போது ஓரிரு சிறு சங்கடங்களும் உண்டாகக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம் ஏற்படுவதில் தடங்கல் ஏற்பட்டு, தாமதமாகும் என்றாலும், நல்ல வருமானங்கள் கிடைப்பதன் மூலம் உற்சாகமடையக்கூடிய நிலை ஏற்படும். மாணவமணிகள் புதிய வகுப்புகளுக்கு நுழைவுத் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற முடியும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் முன்னேற்றமடையும் என்பதில் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சி கொள்ள இடமுண்டு. வாடிக்கையாளர்களிடையே உங்கள் நன்மதிப்பு உயரும்.

பெண்களுக்குக் குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு மகிழ்ச்சி தரும். உறவினர் வீட்டு நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டு மகிழும் வாய்ப்புகளும் ஏற்படும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சிகரமான சம்பவங்கள் நடைபெறக்கூடும். மாதப் பிற்பகுதியில் எதிலும் நிதானம் தேவை. யாருக்கும் எவ்வித வாக்குறுதிகளையும் தராமலிருப்பது நல்லது. யாரிடமும் கோபம் கொள்ளாமல் அனைவரிடமும் பணிவாக நடந்து கொள்வது அவசியம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனமாகச் செயல்படுங்கள். பொன் நகைகளை வாங்குவதில் அவசரம் காட்ட வேண்டாம். வீடு, மனை விற்பனை விஷயத்தையும் தள்ளிப் போடுங்கள்.

நீங்கள் பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து சிவதரிசனம் காண்பதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்ச நிலை ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் பூமிகாரகன் செவ்வாய், உச்சம் பெற்ற குருவுடன் இணைந்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக பெரும்பாலும் நற்பலன்களும் ஓரிரு கெடுபலன்களும் நடைபெறக்கூடிய நிலை உண்டு. புதிய வீடு கட்ட வேண்டும் என்ற யோசனை உங்கள் மனத்தில் தோன்றும் என்றாலும் வீட்டிலுள்ளவர்களிடமும் குறிப்பாக உங்கள் துணைவியாரிடமும் கலந்து ஆலோசனை செய்தே முடிவெடுப்பது நல்லது. பொறுமையாய்ச் செயல்படுங்கள். எல்லாம் நன்மையாய் முடியும். அக்கம்பக்கத்தினரிடம் அளவுக்கு மீறிப் பேசிப் பழகுவதைக் குறைத்துக் கொள்வது உத்தமம். தேவையற்ற குழப்பங்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு என்பதால் பேச்சில் நிதானத்தைக் கடைபிடியுங்கள்.

உங்கள் தாராளப் போக்கை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தி சிக்கனத்தைக் கடைபிடித்தால் கடன்களைத் தவிர்க்கலாம். மாத இறுதியில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள வேண்டிவரும் என்றாலும் விலையுயர்ந்த பொருள்களையெல்லாம் உடன் எடுத்துச் செல்லாமல் இருப்பது உத்தமம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு இருந்து வரும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமையும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றம் காணலாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் சரளமாக இருந்து வரும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல செளபாக்யங்களும் ஏற்படும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

புதன், சூரியன், செவ்வாய் சேர்ந்து 6ஆம் இடத்தில் சஞ்சரித்தாலும், மாத ஆரம்பத்தில் புதபகவான் 7 ஆம் இடத்திற்கு வருவதால்



நிறைய சகோதரிகள் உடல் எடையைக் குறைப்பது பற்றியே கேள்விகள் கேட்கிறார்கள். என் தோழி உணவில் உப்பை மட்டும் குறைத்து 'ஸ்பீட் வாக்' தினமும் இரண்டு கி.மீ. நடந்ததின் மூலம் 10 கிலோ எடை குறைந்ததோடல்லாமல் மிகவும் இளமையான தோற்றத்தையும் பெற்றிருக்கின்றாள். நீங்களும் முயற்சித்துப் பாருங்களேன்.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.

பெரும்பாலும் நற்பலன்களே ஏற்படும். மனைவி வழி உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு கிட்டும். பூமி, மனை சம்பந்தமான விஷயங்களில் தடை ஏற்பட்டுள்ளவர்களும், நீதிமன்ற வழக்குகளில் அகப்பட்டுள்ளவர்களும் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். பழைய கடன்கள் தீர்ந்து நிம்மதி உண்டாகும். பாகப்பிரிவினை, புதிய மனை வாங்குவதில் அவசரப்படாமல் சிறிது காலம் தள்ளிப் போடுவதே உத்தமம்.

பெண்களுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான சம்பவங்களால் மனநிம்மதி ஏற்படும். குறிப்பாக வக்கீல் தொழிலில் உள்ள பெண்கள் உங்கள் திறமைகளை இப்போது முழுமையாக வெளிப் படுத்தி பாராட்டுப் பெறுவீர்கள். தம்பதியினரி டையே அன்னியோன்யமான உறவு மகிழ்ச்சி யளிப்பதாய் அமையும். பிரிந்திருந்த தம்பதி சேர்ந்து வாழும் நிலை ஏற்படும். குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். குடும்பத்து டன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்வீர்கள். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் சாதனைகளை நிகழ்த்திப் பெருமையடைவீர்கள். சகோதர வழி யில் உடல்நலத்தைக் கவனிக்க நேரும். மாதப் பிற்பகுதியில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று குடும்பத்தில் நடைபெறும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும். வாகனத்தை ஓட்டும் போது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

நீங்கள் அடிக்கடி பார்த்தசாரதிப் பெருமா ளைத் தரிசனம் செய்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சிறப்பான முன் னேற்றங்களைப் பெற முடியும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இம்மாதம் குருபகவானின் அருள் அனுகூலமாக அமைந்து பெரும்பாலும் நற்பலன்களை உண்டாக்கும். உங்கள் இளைய சகோதரன் வழியாக உங்கள் நீண்ட நாள் விருப்பம் ஒன்று நிறைவேறக்கூடும். அது வீடு, பூமி சம்பந்தமாகவோ, தொழில் வழியாகவோ இருக்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள ஏற்ற மாதம் இது. அரசியல்வாதிகளுக்கும் மிக முன்னேற்றமான நற்பலன்கள் அமைந்து உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும். மக்களின் பெரும் செல்வாக்கு உங்களுக்குக் கிடைப்பதன் மூலம் உங்கள் பெருமையும் புகழும் உயரும்.

பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் பொறுப்புகள் மிகுந்து காணப்படும். குறிப்பாக வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் கடுமையான வேலைப் பளுவைச் சுமக்க நேரும். என்றாலும் சாமர்த் தியமாக எல்லாவற்றையும் சமாளித்து நற் பெயரைப் பெறுவீர்கள். மாணவமணிகள் கல்வியில் மிகுந்த அக்கறை காட்டி வருவீர்கள். சிலர் குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற் கொண்டு கோடைவாசஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வருவீர்கள். ரியல் எஸ்டேட் தொழி லில் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல ஆதாயம் கிடைக் கும். புத்திர வழியில் சில சிக்கல்கள் உண்டாகி அதில் கவனம் செலுத்த நேரும். மேலும் குடும் பத்தில் யாருக்காவது மருத்துவச் செலவும் நேர லாம். வழக்குகளில் இப்போது முடிவுகள் எதை யும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். தள்ளிப் போவதே நல்லது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானுக்குத் துளசி மாலையும், வெண்ணெ யும் சாத்தி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

உருளைக்கிழங்கு வடை செய்த அன்று, பிரட்டை லேசாக ரோஸ்ட் செய்து, இரண்டு பிரட் துண்டுகளுக்கு நடுவே உருளைக்கிழங்கு வடையை வைத்து அப்படியே, சேர்த்து கடிக்கச் சொன்னேன். "என்ன இது, புதுசா இருக்கு..." என்றார் என் கணவர்.

இதுதாங்க 'வடைபாவ்!' (பாவ் = ரொட்டி!) என்றேன். பிரட்டும் காலி, வடையும் சுட்ட மாத்திரத்தில் காலியோ காலி!

- போரூர் ஆர். சீதா



இது என் வாழ்க்கையில் நடந்தது. சினிமா கதை போல இருக்கும்தான். ஆனால் அந்த நாட்களில் நாங்கள் பட்ட துன்பங்கள்... படியுங்கள், புரிந்து கொள்வீர்கள்.

“மீண்டும் பெற்றோருடன் சேர்ந்தோம்”

நான் படித்த பள்ளி எங்களது அனாதை இல்லத்தைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கென்றே ஏற்படுத்தப்பட்டது. இல்லத்து மாணவியர் அனைவருமே பெற்றோர் அற்ற அல்லது, தாய் தந்தை இருவரில் ஒருவரே உள்ள, சிறைச்சாலையில் தண்டனை அனுபவிக்கும் கைதிகளின் குழந்தைகள், ஆதரவு அற்ற, மருத்துவமனையில் கைவிடப்பட்ட என பல வகையைச் சார்ந்தவர்கள். அதனால் மாணவிகள் அனைவருமே அன்புக்காகவும், அரவணைப்புக்காகவும் மிகவும் ஏங்குபவர்கள். எங்கள் சாந்தா டீச்சர் அவற்றை எங்கள் மீது அளவுக்கதிகமாகவே வாரி வழங்குபவர். யாரையும் கடிந்து சொல்ல மாட்டார். ஆனால் படிப்பு விஷயத்தில் கண்டிப்பானவர். எங்கள் முன்னேற்றத்தில் மிகவும் அக்கறை கொண்டவர்.

நான் அப்பொழுது 10ம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அன்று ஆங்கிலக் கட்டுரை வகுப்பு. தலைப்பு, “வேறு ஊரில் வசிக்கும் உன்னுடன் சிறிய வயதில் படித்த தோழிக்கு உன் பள்ளியைப் பற்றி ஒரு கடிதம் எழுது.”

நானும், “மை டியர் எரின்” என்று ஆரம்பித்து எழுதத் தொடங்கினேன். நாங்கள் எவ்வாறு எழுதுகிறோம் என்று பார்த்துக் கொண்டே வந்த ஆசிரியை என் அருகில் வந்ததும்,

“நான் உனது கேர்ள் பிரெண்டுக்குத் தானே எழுதச் சொன்னேன். நீ என்ன பாய் ஃபிரண்டுக்கு எழுதுகிறாயே?” என்று ஜோக் அடித்தார்.



நான், “இல்லை டீச்சர். உண்மையாகவே எரின் என்பவள் நான் இரண்டாவது படிக்கும் பொழுது என்னுடன் படித்தவள்தான்” என்றேன். “நான் இங்கு வந்த போது என்னை மூன்றாம் வகுப்பில் சேர்த்தார்கள்.”

உடனே டீச்சர், “அதற்கு முன் எங்கு படித்தாய்?” என என்னைக் கேட்க நானும், “எனது தங்கையும் பங்களூரில் பான்வென்டில் படித்தோம்” என்று சொன்னேன்.

“பங்களூரில் படித்த நீங்கள் இங்கு எவ்வாறு வந்து சேர்ந்தீர்கள்? உங்கள் அப்பா

அம்மா எங்கிருக்கிறார்கள்?" என டீச்சர் கேட்டார்.

"என் அம்மா, அப்பா இருக்கிறார்களா என்பதே எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் எங்களை போலீஸ்காரர்கள்தான் வந்து சேர்த்தார்கள் என்பது நினைவிருக்கிறது" என்று கூறினேன்.

"அப்போது எனக்கு 6 அல்லது 7 வயது இருக்கும். என் தங்கை என்னை விட 1½ வயது சிறியவள். நாங்கள் இருவரும் பள்ளி விடுமுறைக்காக எங்கள் அண்ணனுடன் சென்னைக்கு வந்து பிறகு திருவனந்தபுரம் செல்வதாக ஏற்பாடு. சென்னையில் நாங்கள்



மூவரும் திருவனந்தபுரம் செல்வதற்காக ரயிலில் ஏறி அமர்ந்தோம். என் அண்ணன் தண்ணீர் பிடித்து வரவோ அல்லது எதற்காகவோ கீழே இறங்கிச் சென்றான். அவன் வருவதற்குள் ரயில் புறப்பட ஆரம்பிக்க அண்ணன் வராததால் பயத்தில் நான் எனது தங்கையுடன் ரயிலிலிருந்து கீழே இறங்கி விட்டேன். அண்ணனைத் தேடினால் காணவில்லை.

நாங்கள் அழுது கொண்டிருப்பதைப் பார்த்த இரண்டு போலீஸ்காரர்கள் எங்களை என்னவோ தமிழில் கேட்டிருக்கிறார். தாய் மொழி மலையாளம். படித்தது, பேசிய மொழி கன்னடம். ஒன்றும் புரியாமல் போலீஸ்காரரை பார்த்த பயத்தில் அழுகை அதிகமாகி விட்டது. அவர்கள்தான் பெண் குழந்தைகள் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டுமென்பதால் இந்த இல்லத்தில் சேர்த்தார்கள்" என்றேன்.

உணவு இடைவேளையில் எனது ஆசிரியை விடுதித் தலைவியை அணுகி நான் கூறுவது உண்மையா என்று கேட்டார்கள். "போலீஸ்காரர்கள்தான் கொண்டு வந்து சேர்த்தனர். ஆனால் ரயிலை தவற விட்டார்களா அல்லது வறுமை காரணமாக வேண்டுமென்றே கைவிடப்பட்டவர்களா என்பது தெரியவில்லை. இவர்களைப் பற்றி விசாரிக்க யாருமே வரவில்லை" எனக் கூறி விட்டார்.

ஆனால் ஆசிரியை அத்துடன் விடுவதாக இல்லை. அடுத்த நாள் ஆங்கில வகுப்பில் நான் படித்த பள்ளியின் பெயர் ஞாபகம் இருக்கிறதா எனக் கேட்டார். "எனக்கு அதெல்லாம் மறந்து விட்டது டீச்சர். அது கோல்ட் ஸ்பாட் கம்பெனிக்குப் பக்கத்தில் இருந்தது. எனது தந்தை எங்களை கான்வென்ட் பள்ளியில் விட்டு விட்டு அதற்கு அருகில் உள்ள கம்பெனிக்கு வேலைக்குச் செல்வார் என்பது மட்டும் எனக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது" என்றேன். இந்தச் சம்பவம் நடப்பதற்கு முந்தைய வருடம்தான் எனது வகுப்பில் கமலா என்ற பெண் பங்களூரிலிருந்து குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக அவளது சித்தப்பாவால் எங்கள் விடுதியில் சேர்ந்திருந்தாள்.

வகுப்பில் நான் கூறியதைக் கேட்டவுடன் கமலா எழுந்து, "என் சித்தப்பா கோல்ட் ஸ்பாட் கம்பெனியில்தான் வேலை செய்கிறார்" என்றாள்.

ஆசிரியை அவளைத் தனியே அழைத்து "கோல்ட் ஸ்பாட் கம்பெனிக்குப் பக்கத்தில் என்ன கான்வென்ட் பள்ளியிருக்கிறது என்று உன் சித்தப்பாவிற்குக் கடிதம் எழுதி விசாரிக்கிறாயா?" எனக் கேட்டார்.

விடுதியிலிருந்து அனுமதியின்றி குழந்தைகள் யாரும் யாருக்கும் கடிதம் எழுதக் கூடாது என்பதால் மிகவும் பயந்தாள். ஆனால் எனது ஆசிரியை கவர் ஒன்று வாங்கிக் கொடுத்து விடுதித் தலைவியின் அனுமதியையும் பெற்று எழுதச் சொன்னார்கள்.

கடிதத்திற்குப் பள்ளியைப் பற்றி விவரம் அடங்கிய பதில் விரைவில் வந்து விட்டது. பிறகு ஆசிரியரே கமலாவின் சித்தப்பாவிற்கு அந்த பள்ளிக்குச் சென்று கிட்டத்தட்ட ஏழு வருடங்களுக்கு முன் காணாமல் போன இரு சகோதரிகளுடைய (எங்கள் பெயர்களை

எழுதி) பெற்றோரின் முகவரி பற்றிக் கண்டறியுமாறு ஓர் கடிதம் எழுதினார். மேலும் அவ்வாறு விலாசம் கிடைத்தால் என் தந்தையையும் சந்தித்து எங்களைப் பற்றியும் நாங்கள் விடுதியில் தங்கி நன்கு படித்து வருவதையும் அவருக்குத் தெரிவிக்குமாறு எழுதினார்.

அந்த மனிதரும் பள்ளிக்குச் சென்று விசாரித்தார். பள்ளியின் முதல்வர் கருணையுடன் மனமுவந்து சிரத்தையோடு தேடி என் தந்தையின் வீட்டு முகவரியோடு (ஒருகால் வீடு மாறி இருந்தால் என்ன செய்வது என்று) என் தந்தை பணியாற்றிய கம்பெனியின் முகவரியையும் கொடுத்திருக்கிறார்கள். கமலாவின் சித்தப்பாவும் என் தந்தையை சந்தித்து விவரங்கள் கூறியிருக்கிறார்.

என் தாய் தந்தையர் நாங்கள் பிழைத்திருப்பதையும் நன்றாகப் படித்து வருவதையும் கேள்விப்பட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்ததோடு, விடுதி தலைவிக்கு என் தந்தை எங்களைப் பார்க்க விரும்புவதாகவும் உடனே தங்களுடன் அழைத்துச் செல்ல விரும்புவதாகவும் கடிதம் எழுதினார். ஆனால் விடுதித் தலைவி தக்க ஆதாரத்துடன் வந்தால்தான் எங்களைச் சந்திக்க அனுமதி வழங்க முடியும் என்று பதில் எழுதி விட்டார்.

என் அம்மா தான் போற்றிப் பாதுகாத்து வைத்த எங்கள் சிறு வயது ஃபோட்டோ மட்டும் போதுமானதாக இருக்காது என நினைத்து நாங்கள் ஒன்றாம், இரண்டாம் வகுப்புக்களில் படித்த போது வகுப்பு ஆசிரியை மற்றும் என் சக மாணவர்களோடு எடுத்துக் கொண்ட க்ரூப் போட்டோக்களையும் கொண்டு வந்தார்கள். போட்டோவிற்குக் கீழே வரிசைப்படி எழுதப்பட்ட பெயர்களில் எங்கள் பெயர்களும் காணப்பட விடுதித் தலைவி என் தாய் தந்தையரை எங்களைக் காண அனுமதித்தார்.

நாங்கள் ஒன்றுசேர்ந்த காட்சியைக் கண்ட யாவருக்கும் மிகவும் மகிழ்ச்சி. என் தாய் தந்தையர் நன்றி சொன்னது முதலில் சாந்தா டீச்சருக்குத்தான். ஆனால் டீச்சர்,

"நீங்கள் மிகவும் புண்ணியம் செய்திருந்ததால்தான் காணாமல் போன உங்கள் குழந்தைகள் நல்ல இடத்தில் அடைக்கலம் கொடுக்கப்பட்டு கல்வியறிவோடு நன்றாக வளர்க்கப்பட்டு திரும்பப் பெற்றிருக்கிறீர்கள். ஆகையால் நன்றிக்கு உரியவர்கள் இறைவனும், கமலாவின் சித்தப்பாவும், விடுதித் தலைவியும்தான்.

எனக்கு ஓர் வேண்டுகோள் உண்டு. பள்ளியிறுதி ஆண்டில் படிக்கும் உங்கள் மகளை எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்விற்குப் பிறகு அழைத்துச் செல்லலாம். அதுதான் அவர்களுக்கும் நல்லது" என்று கூறினார்.

என் தாய் தந்தையரும் அதற்கு சம்மதித்தனர். நான் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று வகுப்பில் முதல் மாணவியாக வந்தேன். என் தங்கையும் ஏழு வருடங்களாகப் பழகிய தோழிகளை உடனே பிரிய மனமில்லாமல் விடுமுறைக்கு பங்களூர் வந்தாலும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்விற்குப் பிறகே எங்களுடன் ஒன்று சேர்ந்தாள். குடும்பமே ஒன்றுசேர காரணமாக இருந்தது ஒரு கட்டுரைதான் என்றால் ஆச்சரியமாக இல்லை?!

— பத்மா

வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, தட்டைப் பயறு முதலிய பதார்த்தங்களை நாற்பது வயதுக்கு மேல் சாப்பிடும் போது வாய்வுப் பிடிப்பு உடம்பில் பிடித்துக் கொண்டால் அந்த இடத்தை துளிக்கூட அசைக்க முடியாமல் பெரும் வலி ஏற்பட்டு சித்ரவதையாய் இருக்கும். அப்போது, அசப்பில் பாகல் இலை போல் இருக்கும் முடக்கத்தான் இலைகளை சிறிது அரிசியோடு சேர்த்து அரைத்து தோசை ஊற்றியோ ரசத்தில் போட்டோ சாப்பிட்டால் தெய்வம் வரம் தந்தது போல் உடனடியாக பிடிப்பு விட்டு அப்பாடா என்று நம்மைச் சந்தோஷப்படுத்தும். பிறகு வெகு நாட்களுக்கு இப்படி பிடிப்பு ஏற்படாமலிருக்கும். கீரை விற்கிறவர்களிடமும் கிடைக்கும்.

— கண்ணம்மா பகவதி



• எல்.கே. அத்வானி

குடியரசுத் தலைவர் கே.ஆர். நாராயணனின் பதவிக் காலம் முடிவடைவதையொட்டி அடுத்த குடியரசுத் தலைவருக்கான தேர்தல் நடைபெற்றது. இதில் தேசிய ஜனநாயகக் கூட்டணி மற்றும் காங்கிரஸ் கட்சிகளின் சார்பில் பிரபல அணுசக்தி விஞ்ஞானி டாக்டர் ஏ.பி.ஜெ. அப்துல்கலாம் வேட்பாளராக நிறுத்தப்பட்டார். இடதுசாரி கட்சிகளின் சார்பில் கேப்டன் லக்ஷ்மி ஷேகல் நிறுத்தப்பட்டார். நடந்து முடிந்த தேர்தலில் டாக்டர் அப்துல்கலாம் வெற்றி பெற்றார்.

• சிறிய சண்டை விமானம்!



• [illegible] வில்லியம்ஸ்

எடை குறைவான சிறிய "சூப்பர் சானிக்" சண்டை விமானமான "எல்.சி.ஏ." வெற்றிகரமாக சோதனையிடப்பட்டது. "இந்திய ஏரோ நாட்டிகள் டெவலப்மென்ட்" (ADA) நிறுவனத்தின் சொந்தத் தயாரிப்பான இந்த விமானம் இந்திய ராணுவத்தில் பெரும்பங்கு வகிக்க உள்ளது.



• வெற்றிக் களிப்பில் பிரேஸில் அணி!





• அம்பானி

காஷ்மீரில் "டாங்கிபோரா" பகுதியில் வாழ்ந்து வரும் சில பண்டித குடும்பத்தினர் ஒருவரின் கல்யாணத்தை அங்குள்ள முஸ்லீம்கள் சேர்ந்து நடத்தினராம். சம்பிரதாயப்படி மணமகன் வீட்டாரின் சிலர் தெற்கு காஷ்மீர் சென்று மணமகளை அழைத்து வர வேண்டுமாம். இதற்கு மணமகன் வீட்டார் சார்பில் முஸ்லீம் சகோதரர்கள் ஊர்வலமாகச் சென்று மணமகளை கோலாகலமாக அழைத்து வந்து கல்யாணம் செய்து வைத்தார்களாம்.

அமெரிக்காவின் கடற்படை நேவி கேட்டராக இருந்த லெப்டினன்ட் கர்னல் 'ஸ்டீவ் பட்லர்' அமெரிக்க தினசரி நாளிதழில் அந்நாட்டு ஜனாதிபதியை பற்றி எழுதிய கடிதத்திற்காக வேலையை விட்டு விலக்கப்பட்டிருக்கிறார். அமெரிக்க ஜனாதிபதி



• மகனுக்கு முடிசூட்டும் ஃபரூக்

• பகைமை மறைந்து நட்பு!



ஜார்ஜ் புஷ் ஒரு ஜோக்கர் என்றும் இவர் அமெரிக்க மக்களுக்காக எதுவும் செய்யவில்லை என்றும் குற்றம்சாட்டி எழுதியிருந்தார்.

1912ல் பிரிட்டனிலிருந்து நியூயார்க் நகரத்தை நோக்கிப் பயணப்பட்ட பயணிகள் கப்பல் "கார் பாதியா" அட்லாண்டிக் மகா சமுத்திரத்தில் ஐஸ் பனி மலை மேல் மோதி மூழ்கியது. இச் சம்பவத்தை மையமாக வைத்து எடுக்கப்பட்ட "டைட்டானிக்" திரைப்படம் பதினோரு ஆஸ்கார் அவார்டுகளை அள்ளிச் சென்றது. அன்று நிஜ கப்பலில் 15 வயது சிறுவனாக பணியாற்றிய "ஜான்ஸ்டன்" இன்று தனது 104 வது வயதில் தென் ஆப்பிரிக்காவில் இறந்து போனார்.

இவருடைய நினைவிலிருந்து இவர் அன்று 711 பயணிகளை காப்பாற்றியதாகவும் அதிலும் ஒன்பது மாத குழந்தையை காப்பாற்றிய அனுபவத்தை நினைவுகூர்ந்தார். 11 வருடங்களுக்கு முன் இதே குழந்தை பெரியவனாகி தனக்கு நன்றிக் கடிதம் எழுதியதை நெகிழ்ந்து கூறினாராம். இவர் இரண்டு உலகப் போரிலும் பணியாற்றியிருக்கிறார். அன்று மூழ்கிய கப்பலில் "ஜான்கில்" என்பவரின் கையில் கட்டியிருந்த தங்கக் கை கடிகாரம் இன்றும் பத்திரமாக இவரிடம் இருக்கிறது. அதில் 3.17 என்று காட்டும் நேரத்தில்தான் கப்பல் மூழ்கத் தொடங்கியதாம்.





• புதிய மந்திரி சபை

ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு அமெரிக்க - ரஷ்ய நாடுகளுக்கிடையே நடந்து வந்த "நிழல் யுத்தம்" சமயத்தில் அமெரிக்காவுடன் "நேட்டோ" கூட்டணி நாடுகள் ஒப்பந்தமிட்டன. அன்று எதிரியாக இருந்து வந்த ரஷ்யா இன்று நேசத்துடன் "நேட்டோ" கூட்டணி நாடுகளுடன் ஒன்றுசேர்ந்துள்ளது. மாஸ்கோவில் 19 "நேட்டோ" நாட்டுத் தலைவர்கள் கூடிய மாநாட்டில் ரஷ்யத் தலைவர் 'விளாடிமர் புடின்' ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டார்.

செப்டெம்பர் தீவிரவாத தாக்குதலுக்குப் பிறகு உலகப் பாதுகாப்பையொட்டி உலக நாடுகள் ஒன்று சேர்ந்து இப்படிப்பட்ட மிரட்டல்களைத் தவிர்க்க உலக அமைதிக்காக பாடுபட வேண்டும் என்று உறுதி பூண்டுள்ளனர். ஜார்ஜ் புஷ்ஷின் இந்த முயற்சியை உலக நாடுகள் பாராட்டியுள்ளன.

ஜப்பானின் புகழ்பெற்ற தொழில்நுட்பக் கம்பெனியான "தோஷிபா" புதிதாக எடை குறைந்த ஒயரில்லா தலையில்



• புதிய கண்டுபிடிப்பு!

மாட்டிக் கொள்ளும் 'ஹெட்செட்' ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துள்ளது. இதன் மூலம் நாம் கம்ப்யூட்டரிடம் பேச முடியுமாம். உதாரணமாக மும்பாய்க்கு அடுத்த ரயில் எப்போது? போன்ற சிறிய கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிக்கும் வண்ணம் இதில் பேசும் சின்தலைஸர் பொருத்தப்பட்டுள்ளதாம். இந்த ஹெட்செட்டுக்கும் கம்ப்யூட்டருக்கும் தொடர்பு செய்து விட்டால் யாருடைய உதவியும் தேவையில்லை.

இந்தோனேஷியா நாட்டின் பிடியிலிருந்து சுதந்திரம் பெற்றுள்ளது "கிழக்கு டைமர்" தேசம். 450 வருடங்களாக வெளிநாட்டினரால் ஆளப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் இறந்திருக்கிறார்கள். கிழக்கு டைமரின் புதிய ஜனாதிபதியாக "ஜனானா கஸ்மோ" பதவியேற்றுள்ளார். உலகிலேயே கிழக்கு டைமர் 192 வது புதிய நாடாகும்.



ஜம்மு காஷ்மீர் "நேஷனல் கான்பிரன்ஸ்" கட்சித் தலைவர் பரூக் அப்துல்லா தன்னுடைய கட்சித் தலைவர் பதவிக்கு தன்னுடைய மகன் ஓமர் அப்துல்லாவை தேர்ந்தெடுத்து பலத்த பாதுகாப்பிற்கிடையே முடிசூட்டினார். ஜம்மு காஷ்மீர் முதலமைச்சரான தந்தை ஆட்சியிலேயே மாநில மந்திரியாக மகன் பணியாற்றுகிறார். இந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பல கட்சித் தலைவர்கள் வந்திருந்து மகனைப் பாராட்டிச் சென்றனர்.

நிகழ்ச்சியின் போது குரான், பகவத்கீதை, குருகிரன்த சாஹிப், பைபிள் மற்றும் புத்த மதப் பாடல்கள் பாடப்பட்டன. கடைசியில் காஷ்மீர் தேசிய கீதம் பாடப்பட்டது. இந்த



• உலகின் புதிய நாடு!



• வெளிநாட்டுப் பத்திரிகைகளுக்குச் சலுகை!

தனி தேசியகீதம் 1950ல் இந்திய அரசாங்கத்தின் சம்மதத்துடன் தொடங்கப்பட்டதாம். இதற்குப் பின் இந்திய தேசிய கீதமும் பாடப்பட்டதாம்.

கடுமையான எதிர்ப்புகளுக்கிடையே இந்திய அரசாங்கம் வெளிநாட்டுப் பத்திரிகைகளுக்கு இந்தியாவில் 26 சதவிகித நேர் முதலீடு செய்ய சம்மதம் தெரிவித்துள்ளது. ஆனால் பத்திரிகையின் "தலையங்கம்" பகுதி மற்றும் செய்தித் தேர்ந்தெடுப்பு இந்தியரின் கையில்தான் இருக்கும் என்று அரசாங்கம் தெரிவித்துள்ளது.

"இன்று தொலைகாட்சியில் பல வெளிநாட்டு கேபிள்கள் மூலம் வெளிநாட்டு நிகழ்ச்சிகளை நேரடியாக பார்க்கிறோம். இதில் பத்திரிகைகளில் 26 சதவிகித உரிமை கொடுப்பதால் நம்முடைய சுதந்திரம் எந்தவிதத்திலும் பாதிக்கப்படாது" என்று கூறினார் முரளி மனோகர் ஜோஷி.

2002ன் உலகக் கால்பந்தாட்டப் போட்டி ஜப்பான் - கொரியாவில் கோலாகலமாக நடைபெற்றது. இதில் ஐந்தாவது முறையாக ஜெர்மனியை வென்று தாகக் கோப்பையை தட்டிச் சென்றது "பிரேஸில்". இறுதி ஆட்டத்தில் 2 கோல்களையும் பிரேஸிலுக்காக போட்டவர் "ரொனால்டோ". இவர் இந்தக் கால் பந்தாட்டத்தில் முழுவதுமாய் 8 கோல்கள் எடுத்ததிற்காக இவருக்கு "கோல்டன் பூட்" கொடுக்கப்பட்டது. இவரால் பிரேஸில் ஐந்தாவது தடவையாக தங்கக் கோப்பையை வென்றதால் இவரை

ஹண்டே மருத்துவமனை

சுஷ்ருதா பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி சென்டர்

A SPECIALITY SURGICAL CENTRE

அழகிற்கு அழகு சேர்ப்பார்போல் மூக்கு மற்றும் முடி மாற்றியமைத்தல். முகம்/உதடு/மார்பகங்கள் அழகுப்படுத்தல் போன்ற அறுவை சிகிச்சைகள் இப்போது நடுத்தர வர்க்க மக்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் மிகச் சிறந்த, அதி நவீன முறையில் செய்யப் படுகிறது.

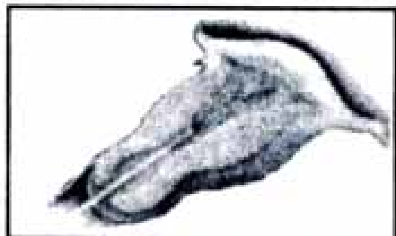
மேலும்

- காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜி (வயிறும் குடலும் சம்பந்தப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை)
- லேப்ராஸ்கோபி (பித்தப்பை கல்/குடல்வால் நீக்கம்)
- லிப்போ சக்ஷன் (கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுத்தல்)
- மாதவிலக்கு கோளாறினால் அதிக உதிரப் போக்கு ஏற்படும் பெண்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை இல்லா தர்மாசாய்ஸ்™ மூலம் சிகிச்சை
- கைனேகோமஸ்டியா (ஆண்களுக்கு பெண் போல மார்பகம்)
- ரீகன்ஸ்ட்ரக்டிவ் சர்ஜரி
- மேக்ஸிலோ பேஷியல் சர்ஜரி

மற்றும்

- தீப்புண் • புற்றுநோய் • யானைக்கால் போன்றவைகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைகளும் மிகச் சிறந்த முறையில் செய்யப் படுகிறது.

24 மணி நேர அவசர சிகிச்சை பிரிவும் உள்ளது.

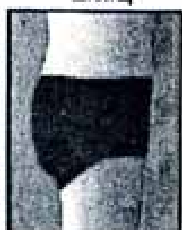


அதிக உதிரப் போக்கிற்கு தர்மாசாய்ஸ்™ மூலம் சிகிச்சை

முன்பு



பின்பு



அதிகப்படியான கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுத்தல்



முடி மாற்றியமைத்தல்



ஆண்களுக்கு பெண் போல் மார்பகம் இருத்தல்



MAKING QUALITY CARE AFFORDABLE

HANDE HOSPITAL

45, Lakshmi Talkies Road, Shenoy Nagar, Chennai-30

Phone : 6442517, 6449422, 6447538,

E-mail : hande@md2.vsnl.net.in

Website: http:// www.handehospital.com.

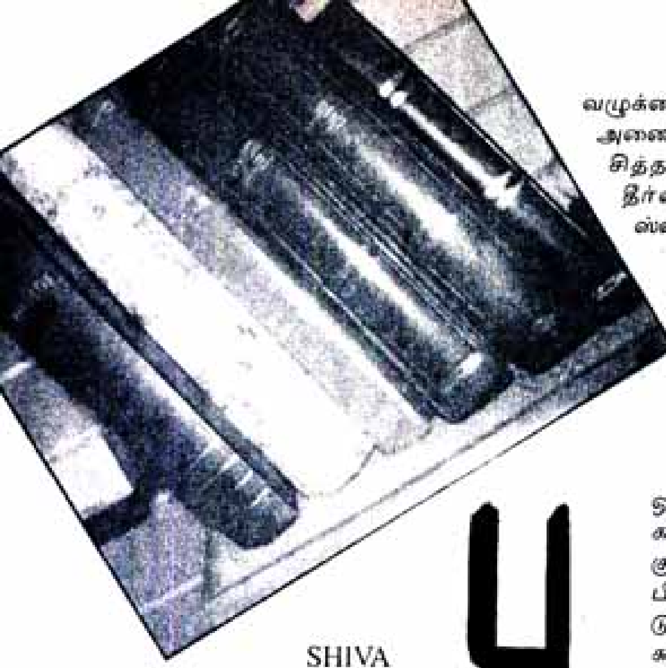
பிரேஸில் மக்கள் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் நன்றி கூறி வரவேற்றனராம். சிறந்த "கோல் கீப்பர்" விருது ஜெர்மானிய வீரருக்குக் கிடைத்தது.

தேசிய ஜனநாயக முன்னணி கூட்டு ஆட்சியின் மந்திரி சபையில் மேலும் புதிய மந்திரிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். சிலருக்குப் பதவி மாற்றம் தரப்பட்டுள்ளது. உள்துறை மந்திரியான எல்.கே. அத்வானிக்குத் துணை பிரதம மந்திரி பொறுப்பு தரப்பட்டுள்ளது. பி.ஜே.பி. கட்சித் தலைவர் ஜனா கிருஷ்ணமூர்த்தி அமைச்சராகி உள்ளார். பி.ஜே.பி. புதிய தலைவராக வெங்கய்ய நாயுடு பொறுப்பேற்றுள்ளார். சினிமா நடிகர்களான வினோத்கன்னா, சத்ருஹன்சின்ஹாவிற்கும் மந்திரி பதவிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தியாவின் மிகப் பெரும் கோடீசுவரரும், 'ரிலையன்ஸ்' நிறுவன அதிபருமான திருபாய் அம்பானி சென்ற மாதம் பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மும்பை பிரீச் கேன்டி மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தார். 69 வயதான அம்பானி சிகிச்சை பலனளிக்காமல் காலமானார். இவரது மறைவு நம் நாட்டிற்குப் பெரும் இழப்பு. தமது உழைப்பால் ரிலையன்ஸ் கம்பெனியை உலகமே வியக்குமளவுக்கு உயர்த்தி இந்தியாவை வர்த்தக உலகில் தலைநிமிரச் செய்தவர். தொழில் துறையில் ஜாம்பவனாக விளங்கிய அம்பானியின் மறைவு இந்திய ஸ்டாக் மார்க்கெட்டில் சரிவு ஏற்படுத்தி விடுமோ என்றிருந்தது. ஆனால் அவரது இரு மகன்கள் முகேஷ், அனில் ரிலையன்ஸ் குரூப்பிற்கு தலைமை பொறுப்பேற்றதால் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாமல் தடுக்கப்பட்டு விட்டது.

லண்டனில் நடைபெற்ற விம்பிள்டன் கிராண்ட்ஸ்லாம் போட்டியில் ஆண்கள் ஒற்றையர் பிரிவில் ஆஸ்திரேலிய வீரர் லெய்டன் ஹெவிட் சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றார். மகளிர் ஒற்றையர் பிரிவில் வீனஸ் வில்லியம்சை எதிர்த்து ஆடிய அவரது சகோதரியான செரீனா வில்லியம்ஸ் இம்முறை அக்காவிடமிருந்து 'சாம்பியன்' பட்டத்தை பறித்து விட்டார். கலப்பு இரட்டையர் ஆட்டத்தில் இந்திய டென்னிஸ் வீரர் மகேஷ் பூபதி ரஷ்ய வீராங்கனை எலீனா ஜோடி வெற்றி பெற்றது.

தொகுப்பு: சியாமளா சுவாமிநாதன்



வழுக்கை இப்படி முடி சம்பந்தமான அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் எளிய சித்த வைத்திய முறைகள் மூலம் தீர்வுகளை அள்ளி வழங்குகிறார் ஸ்வாமி அபயானந்தஜிதாஸ்.

பக். 136, விலை ரூ. 30.00

(இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

புக் ஷெல்ஃப்

வானத்து வார்ப்புகள்

அகில இந்திய வானொலியில் ஒலிபரப்பப்பட்ட தனது நாடகங்களை புத்தக வடிவில் தந்துள்ளார் குடந்தை கீதப்பிரியன். சமூகப் பிரச்னைகளை மையமாகக் கொண்டுள்ள இந்த நாடகங்கள் படிக்கவும் சுவையாக அமைந்திருக்கின்றன.

பக். 128, விலை ரூ. 30.00

(சுஜாதா தேவி, 28/1, மூன்றாவது குறுக்குத் தெரு, கண்ணப்ப நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041)

SHIVA STUTHI

சிவபெருமான் ஸ்தோத்திரப் பாடல்கள், சம்ஸ்கிருதத்திலும், ஆங்கிலத்திலும் உள்ளது. ஆங்கிலம் தவிர பிற மொழி தெரியாதவர்களும் ஸ்தோத்திரப் பாடல்களை மூல உச்சரிப்பு மாறாமல் சொல்லி வழிபட ஏதுவாக தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் மீனாட்சி பாலு.

பக். 138, விலை ரூ. 50.00

(கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 10, சன்னதி தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

திருக்குறளா? தீக்குறளா?

வாழ்க்கைக்குப் பாடமாக அமைந்திருக்கும் திருக்குறளிலிருந்து ஒருசில குறள்களை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றை உலக நடப்பியல்களோடு ஒப்பிட்டுப் புதிய பாணியில் அழகிய இலக்கிய உரை அளிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் கலை அரசு.

பக். 144, விலை ரூ. 50.00

(அருண் பதிப்பகம், 2, லட்சுமி நகர், கோவைப்புதூர், கோவை - 641 042)

இந்து சமுத்திரத்தில் ஓர் இரவுப் பயணம்

இலங்கையிலிருந்து அகதிகளாய் வந்து தமிழ்நாட்டில் குடியேறியவர்களின் அனுபவங்களையும் அவர்கள் பட்ட துன்பங்களையும் உருக்கமான அனுபவ சிறுகதைகளாக வடித்துள்ளார் ஆசிரியர் எஸ்பி. கிருஷ்ணன்.

பக். 144, விலை ரூ. 35.00

(கண்ணன் வெளியீடு, 4-18, ஐந்தாவது மெயின் ரோடு, ரெங்கா நகர், திருச்சி - 21)

சுவையான நிகழ்ச்சிகள்

அறிவியல் முதல் அரசியல் வரை பல துறைகளிலிருந்தும் சுவையான பல நிகழ்ச்சிகளை துணுக்குச் செய்திகளாக தொகுத்து வழங்குபவர் அன்புப் பழம் நீ.

பக். 64, விலை ரூ. 15.00

(வலம்புரி பதிப்பகம், எண் - 16, 2வது பிரதான சாலை, தாமோதர் நகர், திருநின்றவூர் - 602 024)

தலைமுடியை வளர்க்க உதவும் அற்புதமான சித்த மருந்துகள்

தலைமுடிப் பிரச்சினை தலையாய பிரச்சினை. முடி உதிர்தல், பொடுகு, இளநரை,

திருமணப் பொருத்தம் பார்ப்பது எப்படி?

திருமணப் பொருத்தத்திற்கு அடிப்படையான பத்துப் பொருத்தங்களை எப்படிப் பார்ப்பது என்பது பட்டியலிடப்பட்டு, மேலும் விவாஹப் பொருத்த அட்டவணை, தோஷப் பரிகாரங்கள் என்று சகலமும் அனைவருக்கும் எளிதில் புரியும்படி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் - ஆர். அனந்தராஜ்.

பக். 88, விலை ரூ. 17.00

(விநாயகா பப்ளிகேஷன்ஸ், 21/1, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

மனமே! என் சுகம் உன் கையில்!

மனதை செம்மைப்படுத்த அனுபவரீதியாக ஆலோசனைகளைத் தருகிறார் ஆசிரியர் எஸ். சதானந்தம்.

பக். 208, விலை ரூ. 50.00

(செல்வி பதிப்பகம், காரைக்குடி - 630 001)

மகாபாரதம்

முழு மகாபாரதக் கதையையும் ஒரே மூச்சில் படித்து விட தோதாக சுருக்கமாக உள்ளது. வியாஸரின் மூலக் கதையிலிருந்து எடுத்து எழுதப்பட்ட எளிய தமிழ்நடையில் உள்ள அருமையான புத்தகம். ஆசிரியர் எஸ்.என்.பி. ஜெயசிங்.

பக். 176, விலை ரூ. 40.00

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

என் வாழ்வே பேரானந்தம்

பிரபல புகைப்படக் கலைஞர் யோகா உலக நாடுகளில் தான் மேற்கொண்ட பயணங்களின் போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களை, சுவையான நிகழ்ச்சிகளை இந்நூலில் சுவைபட விவரித்துள்ளார்.

பக். 160, விலை ரூ. 50.00

(யோகா-சாவித் பப்ளிகேஷன்ஸ், 15/90, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சென்னையில் ஓர் இன்னிசை மழை!

இனி இளைஞர்கள் வாயில் பேட்டைரப், பாப் ரப் எல்லாம் போய் 'ராமா ராமா ராமா'ன்னு பாடும் அளவிற்கு அருமையாக ஒரு ஒலிப்பேழையைத் தந்திருக்கிறார்கள்.

'ஆண்டவன்... ஆத்மா.... ஆன்மீகம்...' கிரியா கிரியேடிவ் சவுண்ட் நிறுவனத்தின் புதிய வெளியீடான ஒலிப்பேழையில்தான் மேற்சொன்ன பக்தி மழை இன்னிசை மழை. வித்தியாசமாக மேற்கத்திய பாரம்பரிய இசையினைக் கலந்து இளைஞர்கள் மனதுக்கேற்றபடி புதிய பாணியில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இசை அமைத்திருப்பவர் தீபக் தேவ்.



இதில் திருப்புகழ், சிவவாக்கியப் பாடல், கிருஷ்ண கவசம், துர்கா துதிப் பாடல், துர்காஷ்டகம் என்று மொத்தம் பத்துப் பாடல்கள். பாடியிருப்போர் பிரபல பின்னணி திரைப்பட இசைக் கலைஞர்கள் நித்யஸ்ரீ மகாதேவன், ஸ்ரீநிவாஸ், சுஜாதா, அனுராதா ஸ்ரீராம், கார்த்திக், ஹரிணி.

சூப்பர் ஸ்டார் ரஜினிகாந்த் அவர்களின் அறிமுக உரையுடன் வெளியாகியுள்ள இந்த கேஸட்டின் தயாரிப்பாளர் ஸ்ரீநிதி சிதம்பரம்.

ஜெயா T.V.ல்

ஞாயிறு இரவு 7 மணிக்கும்
வியாழன் காலை 10 மணிக்கும்

எமது மருத்துவ சாதனைகள் காண்க!

தீராத கழுத்துவலி - தலை சுற்று (Vertigo)
முதுகு வலி - குனிய முடியாமை!



Mrs. G.நாகராணி

No.6, III Main, Mathad Halli, பெங்களூர் - இவருக்கு 3 ஆண்டாக கடுமையான கழுத்து வலி கைகளால் எந்த பொருளையும் பிடிக்கவோ, தூக்கவோ முடியாத வலி, மரத்துப்போவது உண்டு. இடுப்பு, கால்கள் வலி, நரம்புவலி குடைச்சல் என்று மிகவும் கஷ்டப்பட்டவர். எமது 2 மாத சிகிச்சையில் முழு குணம் பெற்றார்.



Mr. S.குப்பண்ணன்

தர்மபுரி மாவட்டம் வாலிப்பட்டியை சேர்ந்த பெருநிலக்கிழார், இவர் 5 ஆண்டுகளாக கடும் கழுத்துவலி, கைகள், தோளை அசைத்தாலே வலி இடுப்புவலி நரம்புகள் இழுப்பு, பிடிப்பு வலியினால் துன்பப்பட்டவர், 2 மாத சிகிச்சையில் குணம் பெற்றார்.

முதுகு எலும்பில் ஏற்படும் (Cervical / Lumbar Spondylitis) Disc Prolapse, Bulge, Herniation, Degeneration, Osteophytest காரணமாக இந்த நோய்கள், தோளை உயர்த்த முடியாமை, (Frozen Shoulder), மூட்டுகளில் (knee & ankle jts) வீக்கம், இறுக்கம், கரகர சத்தம், எரிச்சல், வலி, பாத வீக்கம், Toilet-ல் தரையில் உட்கார எழ முடியாத வலி துன்பம், நரம்புகள் இழுப்பு, குடைச்சல், குத்தல் கை, கால்கள் உணர்வற்று மரத்துப் போதல் (Diabetie Neuropathy) மற்றும் கைவிரல் வீக்கம், வலியில் தொடங்கி எல்லா மூட்டுகளுக்கும் பரவும் முடக்கு வாதம் (பெண்களுக்கு 45 வயதளவில் வரும்போது உண்டு.) போன்ற எல்லா Arthritis, Poly Arthritis, Rh. Arthritis, Cynovitis நோய்களுக்கும் **நாக்கு, கன்னம், தொண்டை,** குரல்வளை மற்றும் பெருங்குடலில் வரும் சில **புற்றுகள்** - எமது குரு மருந்துகளால் எங்கும் காணாதபடி விரைவில் குணம் கிடைக்கும்! பல ஆண்டு நோய்களில் குணம் பெற்றவர்கள் பேட்டியை டீ.வி. நிகழ்ச்சியில் காணலாம்!

அலர்ஜி - அடுக்குத் தும்மல் - சளி ஒழுகல் - மூக்கடைப்பு நோயாளிகள் எமது சிகிச்சையில் 15 நாள் முதலே குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம். வேறு எந்த சிகிச்சையிலும் இந்தளவு பலன் கிடைப்பதில்லை! • அலர்ஜியினால் அடிக்கடி தோன்றி மறையும் அரிப்புடன் கூடிய புள்ளிகள், வட்டமாக கோடுகோடாக வரும் படை அரிப்பு, நமைச்சல் மற்றும் வெள்ளை நிற தோல் நோய்கள், மூலத்தில் சதை வளர்ச்சி, முளை ரத்தம், சீழ் கட்டி, பவுந்தரம் போன்ற எல்லா பிடிவாதமான நோய்களும் 2 - 3 மாதத்திலேயே குணம் அடைய காணலாம்.

குழந்தை இல்லாத ஆண் பெண் குறைபாடுகள். 20-45-60 நாள் என்று வரும் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் கோளாறுகள் PCODயினால் முட்டை உற்பத்தி இல்லாமை ஆண்கள் Oligosperimia/ இளம் வயது Azoospermia போன்றவைக்கு 186 ஆண்டு பாரம்பரை அனுபவம் பெற்ற **சிகிச்சை உண்டு.**

பெண் மருத்துவர் உண்டு



சித்தர் சிரோமணி **Dr.S.ஜெயராம்** RMP., (Regd.) M.A., M.A.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

35, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24. போன் : 4810752, 4727396

E-mail : navsidha @md3.vsnl.net.in website : www.rareherbsindia.com

3.9.02 பாண்டி ஜெயராம் ஹோட்டல் ✆ : 214311	9.9.02 திருச்சி ஹோட்டல் அஜந்தா ✆ : 415504	10.9.02 மதுரை நியுகாலேஜ் ஹவுஸ் ✆ : 342971

17.9.02 ஈரோடு ஹோட்டல் அக்ஸ்போர்டு ✆ : 226611	18.9.02 கோவை பிருந்தாவன் லாட்ஜ் ✆ : 554185
25.9.02 வேலூர் ஹோட்டல் மவுண்ட் பேரடைஸ் ✆ : 212631	26.9.02 பெங்களூர் ஹோட்டல் ஹைலாண்ட் ✆ : 2269232

அருளமுதம்!

ஆன்மீகச் செய்திகளை தாங்கி வந்திருக்கும் பக்திப் புத்தகம். விநாயகர் பற்றிய அரிய தகவல்கள், அனுமந் ஸ்லோகங்கள், வைணவச் சிறப்புச் செய்திகள், கோலங்கள் என்று சகலமும் அடங்கியுள்ளது. ஆசிரியர் இராம. அரங்கநாதன்.

பக். 162, விலை ரூ. 60.00

(பெர்க்ஸ் திருவனங்கள், கோவை - 641 015, போன் : 574 290, 578 709)

நவீன குருட்சேத்திரம்

சமூக நாடகம். விறுவிறுப்பான திருப்பங்களுடன் சுவாரஸ்யமான காட்சிகளில் நாடகம் படிக்க ஆவலைத் துண்டுகிறது. ஆசிரியர் அம்மன் சத்தியநாதன்.

பக். 168, விலை ரூ. 40.00

(நாகலட்சுமி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

வகை வகையான அசைவ சமையல்

விதவிதமான அசைவ சமையல் வெரைட்டீஸ். எளிய செய்முறை குறிப்புகளுடன் தரப்பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி உமா.

பக். 200, விலை ரூ. 45.00

(ஸ்ரீ சங்கீதவாணி, 91, வி.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

பசவண்ணரின் அருள்மொழிகள்

கன்னட ஞானியருள் ஒருவரான பசவண்ணரின் அருள்மொழிகளை கல்யாணி வெங்கடராமன் நேரோட்டமான தமிழ் நடையில் மொழிபெயர்த்துள்ளார். பரம ஞானியான பசவண்ணர் தான் கண்ட, அனுபவித்த ஆன்மீக உண்மைகளை எல்லாரும் உணர்ந்து கொள்ளும் விதத்தில் கன்னட பாக்களாக வடிவமைத்தது, இங்கு தமிழில் வெளிவந்திருப்பது அனைவருக்கும் பயனளிக்கும்.

பக். 288, விலை ரூ. 150.00

(ஸ்ரீ தரளபாலு ஜகத்குரு ப்ருஹன்மடம், ஸிரிகெரே - 577 541, சித்ரதுர்கா மாவட்டம்)

கீதா ரத்தின மணிகள்

பகவத் கீதைக்கு தமிழ் உரை. ஸாங்க்ய யோகம், கர்ம யோகம், ஸந்யாஸ யோகம் என்ற தலைப்புகளில் கீதையின் சாரம்சம் விளக்கம் படித்தவுடன் மனதில் பதியும்படி அமைந்துள்ளது. தொகுப்பு . சி.எச். கிருஷ்ணன்.

பக் - 58,

(சி.எச். கிருஷ்ணன், சாந்தி நகர், மதுரை - 18)

கேசட்

KROSSWINDZ ONE WORLD

இந்திய இசைப் பின்னணியில் மேற்கத்திய ஆங்கில மொழி மெல்லிசைப் பாடல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. துக்கி அவர்களின் இசையில் கொல்கத்தா இளைஞர்களால் பாடப்பட்டுள்ள பாடல்கள் கேட்க வித்தியாசமாக உள்ளது.

விலை ரூ. 40.00

முத்துசாமி தேசிகர், ஓதுவார் "பண்முறையில் பாசுரங்கள்" (Vol. I & Vol. II)

நம்மாழ்வார், திருமங்கையாழ்வார் இயற்றிய பாசுரங்களுக்கு ஹம்சத்வனி, பந்துவராளி போன்ற அழகிய ராகங்களின் மூலம் ஒவ்வொரு பாடலையும் இனிமையான தன் குரலினால் பாடி கேட்போரை மெய்மறக்கச் செய்கிறார் முத்துசாமி தேசிகர் ஓதுவார். மிதமான பக்கவாத்தியங்களுடன் அமைந்திருக்கும் இந்தப் பாசுரங்கள் இரண்டு கேசட்டுகளாக வந்திருக்கிறது.

இரண்டும் முறையே விலை ரூ. 40.00

(மூன்று கேசட்டுகளும் - காஸ்மிக் மியூஸிக் வெளியீடு, நெ. 6, முதல் லிங்க் தெரு, சி.ஐ.டி. காலனி, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 004)

SRI VAIBHAVA LAKSHMI POOJA & LAKSHMI STOTRAS

வைபவ லக்ஷ்மி பூஜை தோத்திரங்களும், மஹாலக்ஷ்மி அஷ்டகம், ஸ்ரீசுக்தம், மஹாலக்ஷ்மி ஸ்துதி, ஸ்தோத்திரங்கள் என்று அடங்கிய தொகுப்பு. இந்த மந்திரங்களை காதார கேட்பதே நலன் பயக்கும். திரு. தியாகராஜன் மற்றும் குழுவினரால் ஸ்பஷ்டமான உச்சரிப்பில் மிதமான பின்னணி இசையில் மந்திரங்கள் ஓங்கி ஒலிக்கின்றன.

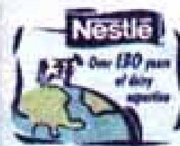
விலை ரூ. 50.00

(சூப்பர் ஆடியோ (மதராஸ்) பிரைவேட் லிமிடெட், 17, ரஹேஜா காம்ப்ளக்ஸ், 834, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002)

''இந்தப் பால் தூய்மையானதா ?''

ஒவ்வொரு நாளும் பல்வேறு வழிகளில் உங்கள் குடும்பத்தினர் பால் பருகுவதை நீங்கள் உறுதி செய்கிறீர்கள். ஆனால், ஒரு முறை கூட அவர்கள் ''இந்தப் பால் தூய்மையானதா'' என்று கேட்டதில்லை. உங்கள் மேல் அவர்களுக்கு இருக்கும் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை தான் இதற்குக் காரணம். அந்த நம்பிக்கை உங்கள் மீது என்றும் நிலவுமாறு புதிய நெஸ்லே மில்க் உங்களுக்கு உதவுகிறது. ஒரு முற்போக்கான 'ஹீட் டிரீட்மென்ட்' மூலமாக பாலிலுள்ள கிருமிகள் அனைத்தும் கொல்லப்படுகின்றன. மேலும் இந்தப் பால் 45 கடுமையான தரக்கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்படுத்தப்படுவதால், உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு எந்தவித தீங்கும் ஏற்படாதென்பது உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது. இதுமட்டுமல்ல, இது முற்றிலும் இயற்கையானது. ஏனெனில், எந்தவித பாதுகாக்கும் பொருளும் இதில் சேர்க்கப்படுவதில்லை. அதனால்தான் அனைத்து போஷாக்குடனும், முழுமையான சுவையுடனும் இந்தப் பால் உங்களிடம் வந்து சேருகிறது. உங்கள் குடும்பம் உங்களுக்கு ''தேங்க் யு அம்மா'' என்று சொல்வதும் இதனால் தான்.







நெஸ்லே மில்க். எல்லாமே தூய்மைதான்.

✓ கத்தரியுங்கள் மற்றும் பருகுங்கள்　✓ கொதிக்க வைக்க வேண்டாம்　✓ முற்றிலும் பாக்டீரியா அற்றது.

வீடுகளில் டெலிவரி செய்ய தயவு செய்து அணுகவும் : **சென்னை** : 9632-715194, 9632-715195.

காதைக் கிள்ளினால் கையைத் தூக்கலாம்!

சிலருக்குத் தோள் பட்டையில் அதிகமான வலி இருக்கும். கையை மேலே தூக்க முடியாது. ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் என்று இதைக் கூறுவர். கழுத்து, தோள், மேல் கை இவ்விடங்களில் வலி மிகவும் அதிகமாக இருக்கும்.

தோள் பட்டையும், கையும் சேருமிடத்தில் பந்துக் கிண்ண மூட்டு என்ற மூட்டு அமைந்துள்ளது. இந்த மூட்டு பெயருக்கேற்றாற்போல் ஒரு கிண்ணத்தினுள் பந்து சுழல்வது போன்ற அமைப்பைக் கொண்டது. தோள் பட்டை எலும்பில் கிண்ணம் போன்ற அமைப்பு உள்ளது. மேற்கை எலும்பின் ஆரம்பத்தில் பந்து போன்ற எலும்பு உள்ளது.

கிண்ணத்திலுள் பந்து பொருந்துவதால் நாம் இம் மூட்டின் உதவியால் கையை மேலே, கீழே, பக்கவாட்டில், முன்பக்கம், பின் பக்கங்களில் அசைக்க முடிகிறது. கையை வட்டமாக எல்லாபுறங்களிலும் சுழற்ற முடிகிறது. எல்லா மூட்டினுள் இருப்பது போல் இம் மூட்டினுள்ளும் ஒருவித எண்ணெய் போன்ற திரவம் இம் மூட்டினை எளிதாக இயங்கச் செய்கிறது.

சிலருக்கு இந்த எண்ணெய் போன்ற பசை வறண்டு காய்ந்து போன காரணத்தினால் கை அசைவுகள் மிகுந்த வலியை ஏற்படுத்து கின்றன. பெண்களாக இருந்தால் ரவிக்கை போட்டுக் கொள்வது கூட கடினமாக இருக்கும். சுடிதார் போட்டுக் கொள்ள கையை உயர்த்த முடியாது. கையைத் தூக்கி தலைப்பின்னல் போட்டுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கும். கையைத் திருப்பி மேல் முதுகு, கீழ்முதுகு இவற்றைத் தொடுவது முடியாது.

வலி மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். படுக்கையில் படுத்தால் வலி அதிகமாகும். நேராகவோ, பக்கவாட்டிலோ எந்த முறையில் படுத்தாலும் அதிக வலி ஏற்படும். ஃபோம் மெத்தையில் படுத்தால் வலி அதிகமாகும். தலையணை வைத்துக் கொண்டால் வலி அதிகமாகும். கட்டையான தளத்திலோ அல்லது மெத்தையில்லாத கட்டிலிலோ தலையணையின்றி படுத்தால் சிறிதளவு வலி குறையும்.

இதற்கு அலோபதி முறையில் வலி நிவாரண மருந்துகள் கொடுத்து வலியைக் குறைக்கலாம். டிராக்ஷன் கொடுத்து வலியை ஓரளவு குறைக்கலாம். Manipulation என்ற முறையில் மயக்கம் கொடுத்து கையை, கையிலுள்ள பந்தை சுழற்றி கையை அசைப்பதற்கு வழி செய்வார்கள்.

பிஸியோதெரபி முறையில் சில பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் வலியை ஓரளவு குறைக்கலாம். ஆரம்ப நிலையிலேயே இப் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். சுவற்றிற்கு எதிராக நின்று கொண்டு கைகளை நீட்டி உள்ளங்கைகளை நீட்டி உள்ளங்கையை சுவற்றில் பதிய வைக்க வேண்டும். சிறிது சிறிதாக மேலே, விரல்களையும், உள்ளங்கையையும் நகர்த்த வேண்டும். இதே போல் பக்கவாட்டில் கைகளை நீட்டி சுவற்றில் உள்ளங்கையைப் பதித்து இதே போல் சிறிது சிறிதாக மேலே உயர்த்த வேண்டும். கிணற்றில் கயிறு கொண்டு தண்ணீர் இழுப்பது

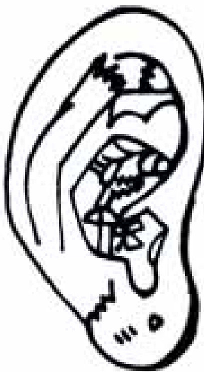


போல் கையை அசைத்துப் பயிற்சி செய்யலாம். நீளமான துண்டை இரு கைகளிலும் இரு நுனிகளைப் பிடித்து, துண்டினால் முதுகைத் துடைப்பது போல் பக்கவாட்டில் இருபுறமும் மாற்றி மாற்றி இழுப்பது ஒரு பயிற்சியாகும்.

ஆயுர்வேத முறையில் இதற்கு சில மருந்துகள் உள்ளன. மேலே தடவும் தைலத்தைத் தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் ஊறியபின் குளித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். உள்ளுக்கும் மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும்.

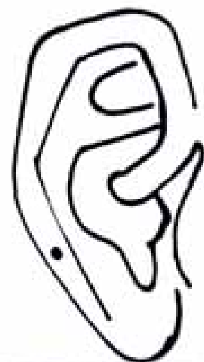
ஹோமியோபதி முறையிலும் இதற்குச் சிகிச்சைகள் உள்ளன. நோய் குறிகளுக்கேற்றாற் போல் மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஆர்னிகா, ரஸ்டாக்ஸ், மெடோரினம், காஸ்டிகம், ஹைபரிசம் போன்ற மருந்துகள் உள்ளன.

அக்குபிரஷர் முறையில் இவ்வலியைப் போக்க எளிய முறை ஒன்றுள்ளது. எவரும் எளிதில் செய்யக்கூடிய முறை இது. வலி உள்ளவர்கள் தானாகவே செய்து கொள்ளலாம். அக்குபிரஷர் முறையில் "ஆரிகுலோ தெரபி" என்னும் முறை உள்ளது. நம் காதுகளில் நம் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் உள்ளன. தாயின் கருப்பையில் குழந்தை படுத்திருப்பது போல் நம் காதின் அமைப்பு உள்ளது.



நாம் காதணி அணிந்து கொள்ளும் இடம்தான் சிகவின் தலை. கண்ணின் பிரதிபலிப்புப் பகுதியில்தான் காது குத்தி அக்குபங்சர் செய்யப்படுகிறது. இதனால் கண் பார்வை தெளிவாகிறது.

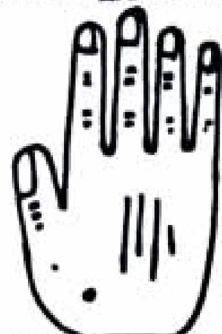
படத்தில் குறியிடப்பட்டுள்ள புள்ளி இருக்குமிடம் தோள் பட்டையின் பிரதிபலிப்பு புள்ளியாகும். ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் இருப்பவர்களுக்கு இந்தப் புள்ளியை, மேல் கீழ்ப் பகுதிகளில் இரு விரல்களால் நசுக்கினால் வலி தெரியும். நோயாளியின் காதில் இந்த இடத்தில் அழுத்தி விட வேண்டும். அழுத்தும் போது நோயாளி



கையை அசைத்து சிறிது சிறிதாக மேலே தூக்க முயற்சிக்க வேண்டும். அழுத்த அழுத்த கையை சிறிது சிறிதாக மேலே தூக்க முடியும். காதில் அந்தப் புள்ளியில் உள்ள வலியும் குறையும். 5 அல்லது 10 நிமிடங்களில் இச் சிகிச்சைக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வலி இருப்பவர்கள் தானாகவே இச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். இடதுபக்கம் தோள் வலி இருந்தால் வலது கை விரல்களால் இடது காதின் புள்ளியை அழுத்திக் கொண்டே இடது கையை மேலே சிறிது சிறிதாகத் தூக்க வேண்டும். அக்குபிரஷர் முறைப்படி இந்த வலிக்குக் காரணம் நுரையீரல் மெரிடினியனில் குளிர்ச்சி சக்தி அதிகமாவதால் ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் மெரிடினியனில் 4 புள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்தால் இவ் வலியை முழுவதும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

கழுத்து வலி இருப்பவர்களுக்கு இந்த



ஃப்ரோசன் ஷோல்டர் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் உள்ளன. கழுத்துவலி உள்ளவர்கள் வலி பொறுக்க முடியாமல் கழுத்தை அசைக்காமல் வைத்திருப்பர். வேண்டிய அசைவில்லாததால் கழுத்து தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன. கழுத்து தசைகள், நரம்புகள் இறுக்கமடைந்து தோள் பட்டை வரை வலியும், இறுக்கமும் பரவுகின்றன. முழங்கை வரை கம்பி இழுப்பது போல் வலி உண்டாகிறது.

ஆகவே கழுத்து வலிக்கும் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். படத்தில் காட்டிய புள்ளியில் கட்டை விரல் எலும்பின் கடைசி பகுதியில் 10 அல்லது 15 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். கட்டை விரலை மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் சுழற்ற வேண்டும். முதலில் ஒருபுறமாகவும், பிறகு மறுபுறமாகவும் சுழற்ற வேண்டும். இதில் கழுத்து வலியும் குறைந்து விடும். கழுத்து வலிக்குக் காலர் தேவையில்லை.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி



நம் நாடு சுதந்திரம் அடைந்து ஐம்பத்தி ஐந்து ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. நம் நாட்டின் வளர்ச்சியைக் கண்டு எந்த அளவிற்குப் பெருமைப்படுகிறார்கள் நம் இளையதலைமுறையினர்...

விஷ்ணுப்ரியா - பி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு மாணவி

“இந்திய மண்ணில், இந்தியப் பெற்றோர்களுக்கு மகனாக பிறக்க பெரும் தவம் செய்திருக்க வேண்டும் என்பதே, என் கருத்து. எல்லோரையும் போல் சாதாரணக் குழந்தையாக நான் பிறக்கவில்லை. மற்ற குழந்தைகளைப் போல் தவழவில்லை, பேசவில்லை, நடக்கவில்லை. ஒருவித உணர்ச்சியுமில்லாதிருந்த எனக்கு என்ன நோய் என்பது என் தாய்க்கு விளங்கவில்லை. பல மருத்துவமனைகளில், பல டாக்டர்களிடம் காட்டி, பரிசோதித்த பின்னரே ‘செரிப்ரல் பால்ஸி’ என்ற குறையுடன் நான் பிறந்திருப்பது என் தாய்க்கு விளங்கியது.

ஒரு இந்தியனாக பெருமிதம்



அதற்காக என் தாய் மனம் தளரவில்லை. மூன்று வயது வரை ‘பிஸியோ தெரபி’ பயிற்சியை எனக்கு அளித்த பெண்மணியின் அறிவுரைப்படி ஸ்பாஸ்டிக் சொஸைட்டி ஆஃப் இந்தியாவின் பள்ளியில் என்னைச் சேர்த்தார்.

சாதாரண குழந்தைகளையே பள்ளியில் விட்ட பிறகு என்ன செய்கிறாளோ, அழுகிறாளோ என்று கவலைப்படுவார்கள் தாய்மார்கள். நான் சொல்வதை புரிந்து கொள்ள பிறருக்கு சிரமமாக இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து, அதே பள்ளியில் ஒரு வருடம் பயிற்சியை மேற்கொண்டு ஆசிரியையாகச் சேர்ந்து விட்டார் என் தாய்.

பத்தாம் வகுப்பு வரை அங்கு படித்து, பிறகு மற்ற பள்ளியில் பன்னிரெண்டாம் வகுப்பை முடித்து இன்று இரண்டாம் ஆண்டு கல்லூரி படிப்பு வரை நான் படிக்க உதவியிருப்பவர் என் தாய். கல்லூரிப் படிப்பிற்குப் பின் ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வை எழுதத் திட்டமிட்டிருக்கிறேன்- என் தாயின் உதவியுடன்.

என்னைப் போன்ற உடல்நலக்குறையுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு மிக மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது பெற்றோரின் அன்பும் ஆதரவும்தான்.

இதை இந்தியர்கள் அளவிற்கு வேற்று நாட்டினர்கள் அளிப்பதில்லை. அங்கு பெற்றோருக்கும், குழந்தைகளுக்கும் இடையே உள்ள உறவுமுறை இத்தனை பாசப் பிணைப்புடன் நிறைந்ததல்ல. மேல்நாட்டில் பதினெட்டு வயது நிரம்பியவுடன் பெற்றோரின் ஆதரவில்லாமல் சொந்தக் காலில் தான் நிற்க வேண்டும். இங்கு பெற்றோர்கள் தங்களின் கடைசி மூச்சு வரை குழந்தைகளைப் பற்றிய நினைப்புடனேயே வாழ்கிறார்கள்.

இதற்குக் காரணம் அடிப்படையில் நம் நாடு கலாசாரம் நிறைந்த நாடாக இருப்பதே. இராமாயணமும், மகாபாரதமும் போற்றிப் பாடும் பாசங்களையும், பந்தங்களையும் பற்றிய உணர்ச்சிகள் நம்



• வி. மனோஜ்ரமணன்



• எஸ். ராஜேஷ்

இருப்பதில் உள்ளதா?



• சாருலதா

உடலில் இரத்தத்துடன் கலந்து விட்டது. எத்தனை வித நாகரீக உடைகள், உடலுக்கு இதமாக, கவர்ச்சியாக, கச்சிதமாக வந்தாலும் நம் பெண்மையை உயர்த்திக் காட்டுவது நம் புடவையும், சுரிதார் உடையும்தான்.

என் உடல்நலக்குறையுடன் போராடி வெற்றியடைய எனக்கு ஊக்கமளிப்பது என் தாயின் விடாமுயற்சிதான். இத்தனை அன்பான இந்தியப் பெற்றோருக்கு, மகளாக, இந்தியராக பிறந்திருப்பது எனக்குப் பெருமையையே அளிக்கிறது!"



• விஷ்ணுப்ரியா தம் தாயாருடன்...

வி. மனோஜ் ரமணன் - இறுதியாண்டு பொறியியல் கல்லூரி மாணவர்

"உலகில் உள்ள எத்தனையோ நாடுகள் அந்நியர்

ஆட்சியில் இருந்து, பிறகு விடுதலை பெற்றுள்ளன. ஆனால் அவற்றிலிருந்து தனியாக, விசேஷமாக நிற்பது இந்திய நாடே. அதற்கு நாம் அஹிம்சை முறையில் விடுதலையைப் பெற்றதே காரணம். நம்மை இம்முறையில் வழிநடத்திச் சென்ற பெருந்தலைவர் மகாத்மா காந்தி. அவரைப் பற்றிப் பெருமைப்படாத இந்தியரே இருக்க முடியாது. அந்நியர்களே அவரின் வாழ்க்கையைப் பாடமாக எடுத்துக்காட்டிய போதுதான், நம்மில் பலருக்கு, குறிப்பாக எங்கள் தலைமுறையினருக்கு அவரின் மகத்துவம் புரிந்தது.

உலகில் இந்தியர்கள் அறிவாளிகள் என்ற பெயரைப் பெற்றுள்ளனர். இதைப் பற்றி நாம் பெருமைப்பட முடிகிறதா என்று யோசித்துப் பார்த்தால் இல்லை என்ற பதிலே தயக்கத்துடன் வருகிறது.

அறிவும், திறமையும் படைத்த இந்தியர்கள் தம் திறமையை நம் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்குப் பயன்படுத்துகிறார்களா? இல்லையே! படிப்பு முடிந்ததும் பறந்து சென்று அந்நிய நாட்டில் பணிபுரிந்து செல்வம் சேர்க்கத்தானே திட்டமிடுகிறார்கள்.

மகாத்மா காந்தியும் மேல்நாட்டில் படித்து, பணிபுரிந்தவர்தான். ஆனால் தேசத்திற்கு தன் ஆதரவு தேவை என்பதை உணர்ந்து அவர் திரும்பியதால்தானே நாடு சுதந்திரம் பெற்றது. நிலையான வேலையும், தேவைக்கேற்ற மரியாதையும் தர மறுக்கும் மேல்நாடுகளுக்குச் செல்ல இளைய சமுதாயத்தினர் மறுக்க வேண்டும். கம்ப்யூட்டர் துறையில் தேர்ச்சி பெற்று 'ஹாட்மெயில்' என்ற அக்கவுண்டை தொடங்கி பில்கேட்ஸ் ஸிற்கே விற்குமளவு உயர்ந்தவர் சமீர்பாடியா என்ற இந்தியர்தானே!

'பிரெயின்-டிரெயின்' என்று வருந்தக்கூடிய நிலை மாறி இளைஞர்களின் திறனைப் பயன்படுத்தக்கூடிய அளவிற்கு பல வேலை வாய்ப்புகள் இந்திய மண்ணிலேயே தரப்பட வேண்டும். உலக அளவில் போட்டி போடக்கூடிய அளவிற்கு செல்வமும், செழிப்பும் நிறைந்த நாடாக மாற முதலில் அமைதியான நாடாக இருக்க வேண்டும்.

மனநிம்மதியைத் தேடி மேல்நாட்டினர் அரவிந்தர் ஆசிரமம், ரமணாசிரமம் என நம் நாட்டை நாடி வருகின்றனர்.

பல பொறியாளர்களை இந்தியாவில் உள்ள பல பிரசித்தி பெற்ற கல்லூரிகள் உருவாக்குகின்றன. படித்து முடித்ததும் மேல்நாட்டிற்குச் செல்லத் திட்டமிடுவதை விட இங்கு கிடைக்கும் வேலையை ஏற்று பணிபுரியலாமே! பல மேல்நாட்டினரும் வியக்கும் வண்ணம் உலகிலேயே மிக பணக்காரராக விளங்கும் அசீஸ் பிரேம்ஜி தனது விப்ரோ நிறுவனத்தில் பலருக்கு வேலை வாய்ப்பைத் தருகிறார். இந்தியாவின் ஒவ்வொரு மெட்ரோவிலும் பல தொழில் நகரங்கள் உருவாகிக் கொண்டு வருகின்றன. இங்கு கிடைக்கும் வாய்ப்பை ஏற்று நம் நாட்டின் வளத்தை உயர்த்தும் பணி இளைஞர்களின் கையில் தான் உள்ளது."

எஸ். ராஜேஷ் - இரண்டாமாண்டு கல்லூரி மாணவர்

"இந்தியா என்றாலே அன்பும், பண்பும், கலாசாரமும் நிறைந்த நாடு என்பது உலகளவில் நிலவும் கருத்து. அன்பால் தானைச் சுற்றி எப்போதும் ஒரு கூட்டத்துடன் விளங்கியவர் பண்டிட் ஜவஹர்லால் நேரு.

நேருவின் கூற்றுக்களில் ஒன்று, ஒருவன் உறங்க நினைக்கும் போது உறங்க வேண்டும். விழிக்க நினைக்கும் போது உடனே விழித்து விட வேண்டும். அந்த அளவிற்கு அவனுக்குத் தன் மனதின் மீதும், உடலின் மீதும் கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும். அதுவே

நடக்கலாம் வாங்க!

தினசரி அரை மணி நேரம் வாக்கிங் போய் வந்தால் போதும். சர்க்கரை, இரத்த அழுத்தம், கொழுப்புச் சத்து ஆகியவை வெகு சீக்கிரம் கட்டுக்குள் வந்து விடும். மன இறுக்கமும் தளரும். வாக்கிங் - அதுவும் அதிகாலை நேர வாக்கிங் ஒருவித தியானம் போன்ற பலனைத் தரும்.

- உஷா



அவனது சக்தி என்பது.

இதன்படி ஒவ்வொரு இளைஞரும் சுயகட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் நாட்டில் கலவரம், வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் போன்ற பல பிரச்னைகள் இருக்காது. தன் மீது சுயகட்டுப்பாடு உள்ள ஒருவன் லஞ்சத்திற்கும், பணத்தாசைக்கும் அடிமையாக மாட்டான். இதனால் சரியான தலைவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். படித்தவர்கள் மட்டுமல்லாது, படிக்காதவர்களும் பிறர் பேச்சை கேட்காமல், உலக விவரமறிந்து செயல்படுவர்.

அன்று கல்வியறிவை பரப்ப பல தலைவர்கள் பாடுபட்டனர். இன்று விஞ்ஞான அறிவு எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் வேண்டும் என்று எடுத்து உணர்த்த பாடுபடுகிறார் விஞ்ஞானி அப்துல்கலாம் அவர்கள். நாடு எங்கிலும் உள்ள குழந்தைகளில் ஒரு இலட்சம் பேரை சந்தித்துப் பேச வேண்டும் என்று ஒரு லட்சியப் பணியை மேற்கொண்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையைப் பார்த்தால் செஸ் ஆனந்த், சச்சின் டெண்டுல்கர், லியாண்டர்பயஸ், மகேஷ்பூபதி என பலர் இந்தியாவின் பெருமையை நிலைநாட்டியுள்ளனர். இதற்கு அவர்களின் அயராத உழைப்பே காரணம். இன்று இந்திய மண்ணின் பெருமையை நிலைநாட்டும் யாருமே வெற்றியை ஒரே நாளில் பெறவில்லை. அது விஞ்ஞானமானாலும் சரி, விளையாட்டானாலும் சரி, கலைத்துறையானாலும் சரி. ஒவ்வொருவரின் பின்னணியிலும் அயராத உழைப்பும், சீரான பாதையில் செல்லத் தகுந்த வழிகாட்டுதலும் உள்ளன.

இதே போல் நம் நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்க்கும் கடமை ஒவ்வொரு இந்தியருக்கும் உள்ளது!"

சாருலதா - இறுதியாண்டு கல்லூரி மாணவி

"இன்று உலகளவில் பல துறைகளில் முன்னணியில் இருப்பது இந்தியர்களே! அமெரிக்க நாட்டின் மிகப் பிரபலமான 'நாசா' எனப்படும் விண்வெளித் துறையில் உள்ள விஞ்ஞானிகளில் நாற்பது சதவிகிதத்தினர் இந்தியர்களே. அதில் முக்கியமான பணியைப் புரியும் கல்பனா சாவ்லா ஏற்கெனவே ஒருமுறை விண்வெளிக்கு அனுப்பப்பட்டார். இப்போது மறுபடியும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளதை நினைத்தால் பெருமையாக உள்ளது. இந்தியா அறிவுடையோர் பிறந்து வளரும் நாடு என்பது உலகில் உள்ள கருத்து. கணிப்பொறிகளையும், கால்குலேட்டர்களையும் கொண்டு போடும் பல கணக்குகளை நம்மில் பலர் மனதிலேயே போட்டு விடுகிறோம். கணித மேதை சகுந்தலாவை கண்டு வியப்படையாதவர்கள் உண்டா!

அரசியலை எடுத்துக் கொண்டால் எதையும் அலசி ஆராய்ந்து நிதானமாக ஒரு முடிவை எடுக்கும் பிரதமர் வாஜ்பாயியை பார்த்து பல உலக அதிபர்கள் வியக்கின்றனர். அரசியல் தலைவர்களின் முயற்சியாலும், விஞ்ஞானி அப்துல்கலாம் போன்றோரின் முயற்சியாலும் இன்று நமது நாட்டின் 'டிபன்ஸ்' எனப்படும் பாதுகாப்புத் துறை பலப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அணு ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்தப் போவதில்லை. இருப்பினும் நமக்கும் பலம் உள்ளது என்று நிரூபிக்க 'போக்ரான்' சோதனை பயனளிப்பதாக இருந்தது.

நமது விவசாயத் துறையில் இன்று விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தால் பல புதிய முயற்சிகள் நடைபெற்றுள்ளன. பசுமைப் புரட்சியில் எம்.எஸ். சுவாமிநாதனின் முயற்சியால் உற்பத்திகள் பெருகும் அதே நேரத்தில் இயற்கை வளமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

இத்தனை உற்பத்தி செய்யப்பட்டும் பற்றாக்குறை இருப்பதற்கு நமது நாட்டின் ஜனத்தொகை அதிகமாக இருப்பதே காரணம். ஜனத்தொகையை ஓரளவிற்கு கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து நமது மக்களின் சக்தியை சரிவர பயன்படுத்திக் கொண்டால் நாடு இன்னும் வேகமாக முன்னேறலாம்."

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**



தக்காளி குருமா செய்யும் போது பாதியளவு வெங்காயத்தைப் பச்சையாக அரைத்து ஊற்றிச் செய்து பாருங்கள். தக்காளி குருமா வெங்காய வாசனையுடன் 'கமகம' என மணக்கும். இட்லி, தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சூப்பராக இருக்கும்.

- விஷாலி

மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்) உயிர்த்தெழலாம் - 15

அனுராதா ரமணன்

இப்படியொரு ஸ்ட்ரோக் வரும்... இதனால் நமது எதிர்கால சந்தோஷமே பாதிக்கப்படும் என்று நாம் கொஞ்சம் கூட நினைத்துப் பார்த்ததில்லைதானே?

கை, கால் விழுவதற்கு முன் நமக்கு நாமே ராஜா. நாமே மந்திரி. அடுத்தவர்களுடைய பேச்சு எதுவுமே நம் காதில் ஏறாது.

"இவ என்ன சொல்றது... நாம என்ன கேட்கறது?"

"நெஞ்சை நிமிர்த்தி வளைய வந்த காலமெல்லாம் மறந்தே போச்சு அனு. இன்னிக்கு யாராவது வர மாட்டாங்களா... உட்கார்ந்து நம்ம கூடப் பேச மாட்டாங்களான்னு ஏங்கறேன்..."

சமீபத்தில், பக்கவாதத்தினால் தாக்கப்பட்ட பெண்மணி என்னிடம் கண்கலங்கக் கூறிய போது, அதை அனுபவத்தால் உணர்ந்த நான், அந்தப் பெண்மணியிடம் 'ஜாலி'யாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தேன்.

அப்போதான் சொன்னேன்.

"நான், கால் கை வராம, பேச முடியாமப் படுத்திருந்தப்ப கூட, என்னைப் பார்க்க என்னோட நெருங்கின உறவுகள், பாண்டியன், ஓரிரண்டு சிநேகிதிகள் தவிர யாருமே வரல்லே. பத்திரிகையாளர்களோ, எழுத்தாளர்களோ கூட வரல்லே..."

"பாருங்க. இதுதான் உலகம்கறது..."

அந்த அம்மாள் ஆற்றாமையுடன் கூறினார். ஆனால், நான் யதார்த்தத்தைப் புரிய வைத்தேன்.

'நீங்க நினைக்கிற மாதிரி, பக்கவாதம் வந்து படுத்த படுக்கையாயிட்டதுக்கு அப்புறம், போய்ப் பார்த்துத்தான் என்ன லாபம்னு நினைச்சு இவங்க வராம இல்லை என்னை, அந்தக் கோலத்துல பார்க்க சகிக்காம அவங்க வரல்லே. எப்பவும், பளிர்னு ஒரு பட்டுப்

..சாயந்திரம் போயிடலாம்..



புடவையும் காது வரைக்கும் ஜைமனரும், லிப்ஸ்டிக்கும், கழுத்துல கன்னுக்குட்டிக்குக் கட்டி விட்ட மாதிரி கலர் கலரா மணிமாலையுமா என்னைப் பார்த்துப் பார்த்துச் சிரிச்சுப் பேசி அரட்டையடிச்சவங்களுக்கு இந்தக் கன்றாவிய எப்படிப் பார்க்கறதுன்னு இருக்காதா?"

"உங்களுக்கு ஆனாலும் நல்ல மனசு. வரல்லையேங்கறதுக்காக வருத்தப்படக் கூட உங்களாலே முடியலே. ஆனா,

என்னால அப்படி விவேகமாக இருக்க முடியலே..."

"அப்ப, யார் உங்களைப் பார்க்க வர்றாங்களோ... அவங்க கூட சிரிச்சு, பேசிப் பழகுங்களேன்."

"யார் வர்றா... பெட் பேன் வைக்கிற ஆயா... மருந்து தர்றதுக்கு நர்ஸ். இதை விட்டா காவகண்டன்கள் மாதிரி இந்த ஃபிஸியோதெரஃபிஸ்ட்டுங்க."

"நாலஞ்சு பேர் வருவாங்களே."

"ஆஹா..."

"அவங்க கூடப் பேசுங்களேன்."

அவ்வளவுதான்! அந்தப் பெண்மணி மௌனமாகி விட்டார்.

இதுபோலச் செய லிழந்து, மருத்துவமனைக்

சிவாஜி, கே.ஆர்.விஜயா போல...!



கட்டிலோடு கட்டிலாய் கிடக்கும் போது, விடாமல் அரைமணிக்கொரு தரம் வந்து பார்த்து, உற்சாகமூட்டி, பேச்சுக் கொடுத்து, நம்மைப் பேச வைத்து, நாம் என்ன சொல்கிறோம் என்பதைப் பொறுமையாகக் கேட்டு, நமது ஒவ்வொரு அங்குல முன்னேற்றத்திலும் அக்கறையோடு இருப்பவர்கள் இந்த 'ஃபிஸியோதெரஃபிஸ்ட்'டுகள் தான்.

ஆனால், வரம் கொடுக்க வந்த தெய்வத்தைப் பார்த்து, 'ஏ சனியனே... அதான் இல்லையின்னு சொன்னேனே... போவியா... இல்லே, கழுத்தைப் பிடிச்சுத் தள்ளட்டுமா' என்று விரட்டிய பைத்தியக்காரி போல...

இவர்கள் வந்தாலே, அழுது, ஆர்ப்பாட்டம் செய்து, கத்தி, கதறி, விரட்டி விட்டுத்தான் மறு வேலை பார்ப்போம் நாம்.

'நாம்' என்றால்?

நானும் இதில் அடக்கம்தான் கஸ்தூரி.

இவர்கள் தொலைவில் வரும்போதே - 'ஐயோ' என்றிருக்கும். ஏற்கெனவே, நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள இழப்பை ஜீரணிக்க முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கையில், 'இனிமேல் அவ்வளவுதான்' என்று அவநம்பிக்கை கயிறையே மனசு தேடிக் கொண்டிருக்கையில் எரிச்சலாக வரும்தான்.

ஆனாலும் -

நமக்குப் பிடித்த பலவற்றை அனுபவித்ததின் பலன்தான் படுக்கை!

இந்தப் படுக்கையிலிருந்து மறுபடியும் எழுந்து நடமாட வேண்டுமானால் ஃபிஸியோதெரஃபிஸ்ட்டுகளை முகம் மலர வரவேற்கத்தான் வேண்டும்.

நான் படுத்திருந்த போது சரோஜினி என்று ஒரு அம்மாள்... இதேதான்... உடம்பு, தண்ணீர் நிறைய விட்டு அரைத்த உளுத்த மாவு போல கொளகொளவென்று...

உடற்பயிற்சி செய்விக்க பயிற்சியாளர்கள் (சும்மா எதற்கு ஆங்கிலத்திலேயே... திடீர் என்று தமிழ் மீது கரைகாணாத காதல் வந்து விட்டது! அதுதான்...) வரும் போது, சரோஜினி அம்மாள் சத்தமாக, அடுத்த படுக்கையில் இருக்கும் எனக்குக் கேட்கும்படியாக முனக ஆரம்பித்து விடுவார்.

"மாமா... அந்த ஆளுங்களைப் போகச் சொல்லுங்க மாமா... எனக்கு அவங்களைப் பார்த்தாலே அழுவாச்சியா வருது..."

மாமா என்றழைக்கப்பட்டவர் சரோஜினியின் கணவர். அவர் மிரண்டு போய், அந்தம்மாளின் தலைக்குப் பின்னால் போய் நின்று, பயிற்சியாளர்களுக்குப் புரியும்படியாக அபிநயிப்பார்.

'நாளை இந்த நேரம் பார்த்து ஓடி வாங்கப்பா.'

பாவம் அந்தப் பயிற்சியாளர்கள். பகல் ஒரு மணிக்குள் அந்த அம்மாளுக்கு ஆறு முறை பயிற்சி கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

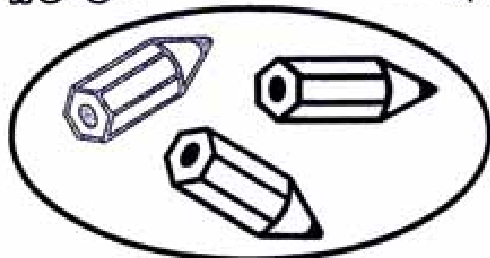
எங்கே... பார்த்தாலே பரவசப்பட்டால் என்ன செய்வது? போதாக்குறைக்கு கணவரிடம் வாக்குறுதி வேறு கேட்டுக் கேட்டு...

"மாமா... எனக்கு இனிமே கை, கால் வராட்டிப் போகுது. நீங்க என்னை சக்கர நாற்காலியில வச்சு, வீட்டுக்கு அழைச்சிட்டுப் போயிடுங்க... எப்ப அழைச்சிட்டுப் போறீங்க... சாயந்திரம் போயிடலாம்..."

"போகலாம் புள்ள.. இப்ப நீ தூங்கு."

மாமாவினால் வேறு எதுவும் செய்ய முடியாத நிலை... அந்த அம்மாள் சுலபமாகச் சொல்லி விட்டார்.. 'சக்கர நாற்காலியில் வச்சு' என்று.

ஐப்ரோ பென்சிலை ஃப்ரீசரில் வைத்து எடுத்த பின் சீவிக் கூராக்கினால் முனை உடையாமல் இருக்கும். - உஷா



யார் தூக்குவது? இந்த மாமாவா? மாரடைப்பு வந்து விடும். நான் படுக்கையிலிருந்தாலும், நானும் இதே நிலையிலிருந்தாலும் சிரிப்பு வரும்...

"எதுக்குடி சிரிக்கறே?"

அம்மா மிரண்டு போய் கேட்பாள். பாவம் அம்மா... பெண்ணுக்கு மூளையாவது ஒழுங்காக இருந்ததே. அதுவும் இந்தக் கோளாறோடு கோளாறாகி விட்டதோ என்கிற கவலை அவளுக்கு.

"அம்மா... அந்த சரோஜினி வீட்டுக்காரரைப் பார்த்தா அப்படியே ரெண்டா மடிச்சு, பொட்டலமாகக் கட்டிடலாம் போல இருக்காரு... எப்படிம்மா, இந்த ஆளை நம்பி, சரோஜினி சக்கர நாற்காலியில இவர் தூக்கி வைப்பார்னு எதிர்பார்க்கறார்..."

இப்படி 'மளமள'வெனப் பேசத் தோன்றும். வார்த்தைகள் பல்லுடைந்த ஹார்மோனியம் போல... காற்றோடு கலக்கும்...

அந்த நேரத்தில் என்னால் சரோஜினியைப் பார்த்து, சிரிக்க முடிந்தது. தப்பு, தப்பு. சிரித்ததாக எனக்கு நானே நினைத்துக் கொள்ள முடிந்தது. அவ்வளவுதான்.

மனசுக்குள் ஒல்லிப் பிச்சு சரோஜினி புருஷனை நடிகர் திலகம் சிவாஜியாகவும், 'புசுபுசு' சரோஜினியை கே.ஆர். விஜயாவாகவும் ஒருகணம் நினைத்துப் பார்ப்பேன்.

"சுமைதாங்கி சாய்ந்தால்... சுமை என்ன வாகும்?"

தங்கப்பதக்கம் சிவாஜி போல சரோஜினியின் மாமா பாடினால்...?

'குபுக்' மறுபடியும் சிரிப்பு... மலர்ந்த முகத்துடன் நான் இருந்ததால் 'ஃபிஸியோ தெரஃபி' எனக்கு நடக்கும்...

வலி தெரியாமல் இருக்க வேண்டும் என்று இவர்கள் சின்னச் சின்னதாய் 'ஜோக்' சொல்வார்கள்... நாம் சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் போதே கையை முழுசாய் மடக்கி... 'ஆவ்' என்று அலற வைப்பார்கள். அப்புறம், 'ரொம்ப வலிச்சிடுத்தா மேடம்... ஸாரி.' என்று பொய்யாவாவது மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்வார்கள்...

"மேடம்... நிறைய எழுதிட்டே இருக்கீங்க இல்லே... அதான் ஒரு சின்ன ரெஸ்ட் உங்களுக்கு..."

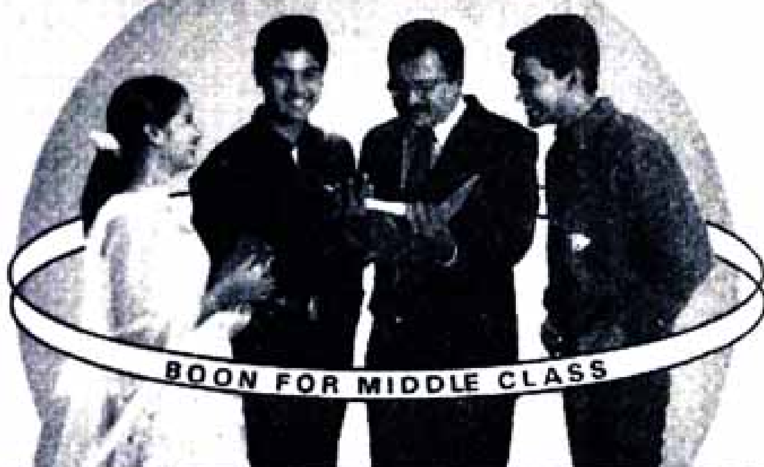
"எங்களைப் பத்தி கதை எழுதுவீங்களா... எழுதுங்க மேடம். இதோ... இந்த சதீஷ் இருக்கானில்லே... இவன்தான் இந்த ஹாஸ்பிடல் ஹீரோ... இவனைப் பார்த்து"

"டேய்... போடா... மேடம், அவங்க சொல்றதை நம்பாதீங்க மேடம்.. சதீஷ் நல்லவர்..."

MERIT 2002

Upto 75% Scholarship
On total fee

Students can now use their Mark Sheets as Cheque



SCHOLARSHIP TABLE

Your Mark	Scholarship
Above 85%	75%
70% - 85%	60%
60% - 69%	50%
Below 60%	40%

You can use the best of your

10th	12th	Dip.	UG	PG

Mark Sheets

மதிப்பெண் சான்றிதழுடன்
வாருங்கள் ஸ்காலர்ஷிப்
பெற்று செல்லுங்கள்

CONTACT THE NEAREST CSC CENTRE

CSC®
COMPUTER EDUCATION

www.cscindiajobs.com

எல்லாப் பயிற்சியாளர்களுமே இருபத்தி யைந்து - மிஞ்சினால் இருபத்தியாறு வயசுக் குள் இருக்கிற இளசுகள்... ஆண்களும், பெண் களுமாய் ஒரு பட்டாம்பூச்சிக் கூட்டம் போல... ஒற்றுமையாய்.. கலகலவெனச் சிரித்த படி... ஒருவரையொருவர் வாரியபடி... இந்த கலாட்டாக்களில் வலி மறந்து, விறைத்துக் கிடக்கும் கையை மூடித் திறந்து... நகர மறுக் கும் காலைத் தேய்த்துத் தேய்த்து நகர்த்தி...

"வாங்க மேடம்... வாங்க.. இன்னும் ஒரு அடிதான்..."

"நீ இந்தப் பக்கம் பிடி.. நான் அந்தப் பக்கம் பிடிக்கிறேன்... ஏய் சுஜா... நீ எங்கே தலைப் பக்கம் போனே... உன்னால முடியாது.. பரத் நீ மேடமோட தோள்பட்டை பக்கம் போ..."

"ஏலேலோ.. ஐலஸா... ஏலேலோ - ஐலஸா..."

மழையும் வெய்யிலும் சேர்ந்தடிப்பது போல அழுகையும் சிரிப்பும் கலந்த நூதன மான தருணங்கள்.

ஆனால் இந்திரா... உன் அம்மாவைப் போல பலரும்... 'ஃபிஸியோதெரஃபிஸ்ட்' டைத் திட்டிக் கொண்டேதான் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வார்கள்.

ஏன், என் அம்மா கூட...

அம்மாவுக்கு ஒரு பக்கம், ஃபிஸியோ தெரஃபிஸ்ட் வந்தால் அழுகை வரும். வராவிட்டால் கோபம் வரும்.

தான் பயிற்சி செய்யாததற்கு யாரைக் காரணம் காட்டுவது என்று தேடுகிற குழந்தை புத்தி.

"மணி ஏழாயிடுச்சா... ஆச்சு. வந்துடுவான். ஏன், குச்சியப் பிடிச்சிட்டு நடக்கலேயின்னு கேட்பான்."

"மணி என்ன... ஒன்பதா? இன்னுமா அந்தப் பிள்ளை வரல்லே? பாரு, நான் தயா ராகக் காத்துட்டிருக்கேன். இவன் வரல்லே. அப்புறம், 'பாட்டிம்மா ரெகுலரா செய் யலை'யின்னு சொல்லுவான்..."

இதெல்லாம், தன்னால் முடியாததற்கான காரணங்கள்.

'எக்ஸர்ஸைஸ் பண்ண முடியாததற்கு ஆயிரம் காரணங்கள்' என்கிற தலைப்பில் ஒரு புத்தகமே போடுகிற அளவுக்கு என் னிடம் நம்பத் தகுந்த 'சாக்கு போக்கு'கள் இருக்கின்றன!

வெளிநாடுகளில், யாரும் நோயாளியின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து தினம் தினமும் 'இப்படி செய், அப்படி செய்' என்று சொல் லிக் கொடுப்பதே இல்லை!

'என் உடம்பு... நான் நன்றாக இருக்க வேண்டும்' என்கிற பிரக்ஞை எல்லாருக்கும் உண்டு.

'தெரஃபிஸ்ட்'டுகளை திருப்திப்படுத்து வதற்காக நாம் எதுவும் செய்ய வேண்டாம். 'நமக்காக..' இது முக்கியம்.

இந்த நினைப்பு ஒன்றுதான் நம்மை, படுக்கையிலிருந்து எழுப்பி உட்கார வைக்கும்.

கொஞ்ச நாள் படுக்கையில் படுத்திருந் தால் அப்புறம் நம்மையும் மீறி, படுக்கை நம்மை இழுக்கும். தன் வசப்படுத்தும். களைப் பாக இருப்பது போலிருக்கும். 'நாம இப்ப பேஷண்ட்.. படுத்துத் தூங்கினா என்ன.. யாரும் ஒண்ணும் சொல்ல மாட்டாங்க' என்று நமக்கு நாமே சமாதானம் செய்து கொள்ளத் தொடங்கி விடுவோம். பகல் முழுக்க பூனைக்குட்டி போல, படுக்கையில் சுருண்டு சுருண்டு படுத்துத் தூங்கி விட்டு, இரவு தூக்கமே வரல்லே... 'காம்ப்போஸ் இருக்கா... 'வாலியம்' போதல்லே' என்றெல் லாம் புலம்பத் தொடங்கி விடுவோம்.

அது சரி.. எழுந்திருக்க முடிந்தால் ஏன் படுத்திருக்கிறோமாம்? இப்படி 'சிடுசிடு'க்கும் பக்கவாத சகோதரிகளுக்கு...

எழுந்திருக்க முடியாவிட்டாலும் முயற்சி யுங்கள். அடிக்கடி புரட்டிப் போடச் சொல் லுங்கள்... இல்லாவிட்டால் 'பெட்ஸோர்' என்கிற 'பிரஷர் ஸோர்' என்கிற படுக்கைப் புண் வரும்... எச்சரிக்கை.

அடுத்த இதழ் வரையில் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களில் யாராவது இப்படி ஸ்ட்ரோக் தாக்கி படுத்திருந்தால் போய்ப் பார்த்து, தைரியமாய் இருக்க, நாலு வார்த்தை சொல்லுங்களேன்...

(தொ...ரும்)

வீட்டுச் சுவரில் ஆணி அடித்த துளைகள் மறைய வழி, வெண்ணிற சாக்பீஸ் துண்டுகளை எடுத்து பிளேடினால் துளையின் அளவுக்குச் சீவி, அந்தத் துண்டை துளைக்குள் செருகுங்கள். அதன் மேற்பரப்பைப் பிரஷ்ஷினால் லேசாக தேய்த்து விட, சுவர் பளிச்சென்று ஆகிவிடும்.

- எம். சகிலாபானு.



பாவம், மீனாட்சி பக்தர்கள்!



சமீபத்தில் சகிசிவம் சிறிலார் எனும் தலைப்பின் கீழ் கோவில்களில் அர்ச்சகர்கள் காட்டும் அலட்சியப் போக்கினைப் பற்றித் தெரிவித்திருந்தார்.

இதனைப் படித்ததும் மதுரையில் வெள்ளிக் கிழமை தோறும் மீனாட்சி அம்மன் கோவிலுக்குச் செல்லும் நான் அங்கு காணும் அர்ச்சகர்களது மனம் வருந்தத்தக்கச் செயல்பாட்டினை சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

மதுரை மீனாட்சி அம்மன் கோவில் தமிழகத்திலேயே சிறப்பு வாய்ந்ததென்பதில் ஐயமில்லை. அதனால்தான் அகில இந்திய அளவில் தினந்தோறும் யாத்ரீகர்கள் வந்து செல்லக்கூடிய சிறப்பினை அந்தக் காலத்திலிருந்தே இக் கோவில் பெற்று வருகிறது. இக் கோவிலில் அம்மன் சன்னதியில் மூலஸ்தானத்தின் இருபுறமும் கம்பி வேலி அமைத்து முன்னர் பக்தர்களை நுழைவுக் கட்டணம் பெற்றுக் கொண்டு அனுமதித்தனர்.

ஆனால், தற்போது மூலஸ்தானத்தின் உள்ளே நுழைவுக் கட்டணம் செலுத்திய பக்தர்களை அனுமதிப்பதில்லை. இருப்பினும் மூலஸ்தானத்தை ஒட்டிய வராண்டாவில் அமர வைக்கப்பட்டு தரிசனம் செய்ய அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

மூலஸ்தானத்தின் எதிரிலேயே அம்மனை மறைத்துக் கொண்டு எந்நேரமும் அர்ச்சகர்கள் பூஜையை முடித்து வந்து அமர வைக்கப்பட்டுள்ள சிறப்புக் கட்டண பக்தர்களிடம் அங்கே நின்று கொண்டு குங்குமப் பிரசாதங்களை வழங்குகின்றனர். இந் நிலையில் பிரசாதங்களைப் பெறுவதற்காக அமர்ந்துள்ள பக்தர்கள் எழுந்து பெற்றுக் கொள்வதால், மூலஸ்தானம் முற்றிலுமாக மறைக்கப்பட்டு விடுகிறது.

மூலஸ்தான நுழைவாயில் சிறியதாக இருப்பதால் வெளியே தர்மதரிசனத்திற்காக வருகை தரும் பக்தர்கள் (தரிசனம் செய்வதற்காக, இருபுறமும் மேடை போடப்பட்டுள்ளது). இம் மேடையில் நின்று கொண்டு பார்த்தால் கூட அம்மனை தரிசிக்க இயலாத அளவிற்கு நுழைவுக் கட்டணம் செலுத்திய பக்தர்களும் அர்ச்சகர்களும் மூலஸ்தானத்தை ஆக்கிரமித்து விடுகின்றனர்.

கூட்ட நேரத்தில் தர்ம தரிசனம் காணும் பக்தர்களை கோவில் பணியாளர்கள் சீக்கிரமாகப் பார்த்துச் செல்லும்படி அவசரப்படுத்துவதால் மேற்கூறிய சூழ்நிலையில் அம்மனை தரிசிக்காமலே கூட மேடையைக் கடந்து கீழே இறங்கிச் செல்ல வேண்டிய நிலைக்கு கட்டாயமாகத் தள்ளப்படுகின்றனர். 'தர்ம தரிசனம்' செய்யும்

பக்தர்கள், "சன்னிதியை மறைக்காதீர்கள்" என எவ்வளவு உரக்கக் கூச்சலிட்டாலும், அர்ச்சகர்களோ, நுழைவுக் கட்டணம் செலுத்திய பக்தர்களோ அதனைப் பொருட் படுத்துவதேயில்லை.

உள்ளூரிலேயே இருக்கும் என்னைப் போன்றோர் வேறு ஒருநாள் கூட கூட்டம் இல்லாமல் இருக்கும் பொழுது அம்மனை தரிசிக்க கோவிலுக்குச் செல்ல வாய்ப்பிருக் கிறது. ஆனா, தொலைதூரத்திலிருந்து அதிக அளவில் காசு செலவு செய்து கொண்டு வருகை தரும் பக்தர்களின் நிலை என்ன? அர்ச்சகர்களும் கோவில் நிர்வாகிகளும் சிந்திப்பார்களா?

அம்மன் சன்னதியில்தான் இவ்வாறு எனில், சிவன் சன்னதியில் பக்தர்கள் தரி சனம் காண எல்லை கடந்த பொறுமையும் நிதானமும் வேண்டும். அம்மன் சன்னதி யிலாவது சுமார் இருபது அடி தூரத்தி லிருந்து பக்தர்கள் தரிசனம் செய்ய இயலும். ஆனால் சுவாமி சன்னதியில் சுமார் 40 அடி தூரத்திலிருந்துதான் தரிசிக்க இயலும்.

அம்மன் சன்னதியில் உள்ளது போல் இங்கு தடுப்புக் கம்பியை ஒட்டி மேடை ஏதும் போடப்படவில்லை. தடுப்புக் கம்பி யின் உயரம் சராசரி மனிதனின் மார்புக்கும் மேலாக உள்ளதால், தடுப்புக் கம்பிக்கு வெளியே நின்று எட்டி எட்டித்தான் பார்க்க இயலும்.

இதே தடுப்புக் கம்பியின் நடுவே அர்ச்ச கர் ஒருவர் நிரந்தரமாக நின்று கொண்டே விபூதி பிரசாதத்தைக் கொடுத்து வருகிறார். ஏற்கெனவே உயரமாக தடுப்புக் கம்பி அமைக்கப் பெற்றுள்ள நிலையில் எட்டி தரிசனம் காண வேண்டிய நிலையில் உள்ள பக்தர்கள் அர்ச்சகரை "சன்னதியை மறைக் காதீர்கள்" என்று சொன்னால் கூட அலட் சியப்படுத்துகின்றனர்.

புராணத்தில் நந்திதேவர் சிவனை மறைத்து நின்றார் என்றும் நந்தனாருக்காக விலகி சிவனை தரிசிக்கச் செய்தார் என்றும் படித்திருக்கிறோம். ஆனால், நவீன நந்தியாக உள்ள அர்ச்சகர்கள் மனம் திருந்தி பக்தர் களை தரிசிக்க வழி விடுவார்களா?

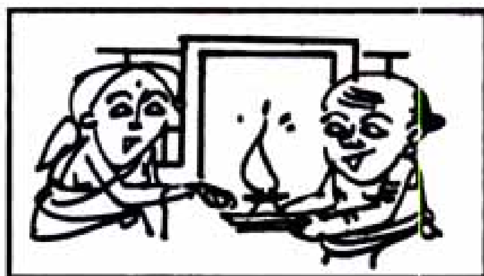
— வசந்தி ராஜேஸ்வரன்

அர்ச்சகர்கள் முற்றும் துறந்த ஞானியல்ல!

அர்ச்சகர்களைப் பற்றிய சென்ற இதழ் கட்டுரை படித்தோம். நாங்கள் மிகவும் மனசஞ்சலம் அடைந்து இருக்கிறோம்.

தினமும் "ஸ்ரீ பரமேஸ்வரனுக்கும், ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவுக்கும்" சரீரத்தாலும், மனதாலும் கைங்கர்யம் செய்யும் சிவாச்சாரியார்களையும், பட்டாச்சார்யர்களையும் காசு கேட்கும் நிலைக்கு உள்ளாக்கியது யார்? நாம், நமது பரந்த மனம் உடைய இந்து சமுதாயம்.

ஆதிகாலத்தில் சேர, சோழ, பாண்டிய மன்னர்கள் காலத்தில் அவர்களுக்கு அளித்த மரியாதை, மதிப்பு, உரிமை முதலியவைகளை நாம் அளிக்கிறோமா இல்லை. அவர்களை ஒரு பொருட்டாகவே மதிப்பது இல்லை. குறிப்பாக மேல்வர்க்கத்தினர் ஆகிய



பணம் படைத்தவர்கள், உயர் ஜாதியினர், அந்தணர்கள் உள்பட. ஆனால் நமது இந்து மதத்தில் மற்றவர்கள் இன்றும் இன்னமும் அர்ச்சகர்களை தெய்வத்தின் பிரதிநிதியாக மதிக்கிறார்கள். நமது இந்து மதத்திற்குப் பிறகு வந்த கிறிஸ்துவர்கள், முகமதியர்கள், சீக்கியர்கள் முதலானவர்கள் தங்கள் வழிபாட்டுத் தலைவர்களுக்குத் தரும் மரியாதையில்,

உபசரிப்பில் ஐந்தில் ஒரு பங்கை கூட நமது இந்து அர்ச்சகர்களுக்கு நாம் தருவது இல்லை. அவர்களை ஓர் அடிமை போல எண்ணுகிறார்கள்.

மக்கள் சிரமப்படக்கூடாது, துன்பப்படக்கூடாது அவர்களின் நலனே (மக்களின் நலனே மகேசனின் நலன்) என்று ஸதா ஸர்வ காலமும் ஸங்கல்பித்து, அபிஷேகம், அர்ச்சனை ஸ்தோத்திரம் என்று காலை 6.00 மணி முதல் இரவு 10.00 மணி வரை இறைவனையே மனத்தில் நிறுத்தி பிரார்த்தனை செய்யும் அர்ச்சகர் சமுதாயத்திற்கு நாம் மதிப்பு அளிப்பது இல்லை.

அவர்கள் வேதத்திலும், ஆகமத்திலும் பயிற்சி பெற்று முறையாக குரு-சிஷ்யன் என்று பாரம்பரிய மிக்க வழிமுறைகளையும், ஆச்சார்ய தீக்ஷை, விசேஷ தீக்ஷை போன்றவற்றைச் செய்து கொண்ட பிறகே அர்ச்சகர்கள் ஆகிறார்கள். தமிழ்நாட்டில் எந்த ஒரு கோயிலிலும் பணம் கொடுத்தால்தான் அர்ச்சனை அபிஷேகம் என்று யாரும் நிர்பந்தத்தில்லை. ஆனால் அதே ஒரு அர்ச்சகரோ, அல்லது சாதாரண குடிமகனோ தனது நியாயமான ஒரு வேலைக்கு காரியத்திற்கு அரசாங்க அலுவலகத்தில் எளிதில் பெற முடிகிறதா இல்லவே இல்லை. பணம், ஆள், அம்பு மாகாணம் என்று அரசாங்க ஊழியர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். அரசாங்க அதிகாரிகள், அரசியல்வாதிகள் கோயில் வழிபாட்டிற்கு வந்தால் மக்களையும் அர்ச்சகர்களையும் கோயில் ஊழியர்களையும் என்ன பாடுபடுத்துகிறார்கள்.

அர்ச்சகர்கள் என்பவர்கள் அனைவரும் முற்றும் துறந்த ஞானிகளல்ல, அனைவரும் கிரஹஸ்தர்களே, அவர்களுக்கும் ஆசாபாசங்கள் உண்டு, வாழ்க்கை உண்டு (பள்ளிக்கூடம், கல்லூரி, டொனேஷன், சீருடை, படிப்பு கல்வி, முதலியன) அதனால் காலத்தின் உத்தேசம் சிலர் பணத்தின் மீது சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலையாலும், கால நிர்பந்தத்தாலும் நாட்டம் செலுத்துகிறார்கள். ஆனால் ஒட்டுமொத்தமாக எல்லா அர்ச்சகர்களும் பணத்தாசை பிடித்து அலைகிறார்கள் என்று கூற வேண்டாம். பத்திரிகைகளும் எழுத வேண்டாம்.

அர்ச்சகர்களை குறைகூறும் மக்களோ, பிரபலமானவர்களோ இன்றைய உலகில், பணம் பெறாமல் ஏதாவது ஒரு செயலை செய்தார்களா? தன்னைத்தானே திருத்திக் கொண்டார்களா? இனி பணம் பெறாமல் விளம்பரம் இல்லாமல், அடுத்தவர் மனம் புண்படாமல் பகவத்கீதை கூறியபடி தன்செயலை செய்து, பிரதிபலன் பாராமல் (பணம், பொருள் பெறாமல்) இதுவரைக்கும் இனிமேலும் செய்வார்களா?

- எஸ்.டி. சுப்ரமணிய பண்டிதர்



ஒரு வங்கியில் வேலை பார்த்து வந்த நபர் எளிதில் கோபப்படும் இயல்புள்ளவராக இருந்தார். அவர் தன்னை திருத்திக் கொள்ள விரும்பினார். தம்முடைய இயலாமையை மாதா அம்ருதாநந்தமயி - அம்மாவிடம் கூறினார்.

அம்மா கூறினார் : "மகனே, உன்னிடம் யார் வந்தாலும் அவரை அம்மா அனுப்பி வைப்பதாகக் கருதிக் கொள். அம்மா அனுப்பி வைப்பவர் மீது உனக்குக் கோபம் வருமா?" என்று அறிவுறுத்தினார். வங்கி நபருக்கு மட்டுமா இந்த அறிவுரை? நம் எல்லோருக்கும்தான்.

- மாலதி ஸ்ரீனிவாஸ்.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்..

பதில்கள் : மல்லிகா பத்ரிநாத்

ஜெயந்தி சங்கரன், நொய்தா.

எங்கள் வீட்டில் அனைவரும் சாக்லேட் கேக் விரும்பிகள். அதுவும் 'எக்லெஸ்' என்றால் என் கணவருக்கு உயிர். ஆனால் ஒரு சமயம் அமைகிறது, பல சமயம் சொதப்பலாகி விடுகிறது. முட்டை சேர்க்காத சாக்லேட், கேக் செய்ய சரியான சதவிகிதம் என்ன? ஒவ்வொரு தடவையும் உப்பி இருக்கும். கேக் வெந்திருக்கிறதா என்று சரிபார்க்க கத்தியால் குத்திப் பார்க்கும் போது அமுங்கி விடுகிறது. இது எதனால்? ப்ளீஸ் விளக்குங்கள்.



முட்டை சேர்த்த கேக்கிற்கும், முட்டை சேர்க்காத கேக்கிற்கும் கலக்கும் முறையில் இருந்து அளவு வரை எல்லாமே வித்தியாசப்படும். கத்தியால் குத்தினால் அமுங்கி விடுகிறது என்று எழுதியிருந்தீர்கள். நல்ல வாசனை வந்த பிறகு கேக்கின் மேலே நல்ல நிறம் வந்த பிறகே குத்திப் பார்க்க வேண்டும்.

சாக்லேட் கேக் என்பதால் சரியாக முழுவதும் வேகாத போதே மேல் நிறம் தெரியாததால் குத்திப் பார்த்திருப்பீர்கள். அதனால் அமுங்கி விடும். மாவு தளர்த்தியாக இருந்தாலும் அமுங்கி விடும். மேலும் குத்திப் பார்ப்பதற்கு கத்திக்குப் பதில் ஒரு குச்சியை உபயோகப்படுத்தினால் நலம்.

கீழே கொடுத்திருக்கும் செய்முறைப்படி செய்து பார்க்கவும்.

1 கப் மைதா மாவுடன் (120 கிராம்) 1 டீஸ்பூன் பேகிங் பவுடர், ¼ டீஸ்பூன் சமையல் சோடா, 1 சிட்டிகை உப்பு, 1½ டேபிள் ஸ்பூன் கோகோ பவுடர் சேர்த்து இரண்டு முறை சலிக்கவும். 60 கிராம் வெண்ணெயுடன் 90 கிராம் பொடித்த சர்க்கரை (¾ கப்) சேர்த்து ஒரு உலர்ந்த கிண்ணத்தில்

நன்றாகக் குழைக்கவும். ¾ கப் (150 மி.லி.) பாலை இளம்சூடாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். குழைத்த வெண்ணெயுடன் சலித்த பொருட்கள் மற்றும் சூடான பாலை மாற்றி, மாற்றி சேர்த்து ஒரே பக்கமாக கலந்து விடவும். அதிக நேரம் கலந்து விட வேண்டாம். நன்றாகக் கலந்து கொள்ளும் வரை குழைத்தால் போதும். வெண்ணெய் தடவிய பேகிங் பாத்திரத்திற்கு மாற்றி முன்பே சூடாக்கிய ஓவனில் வைத்து 'பேக்' செய்யவும். சரியான அளவுகள் முக்கியம். அப்போதுதான் நன்றாக வரும்.

கற்பகம் ராமன், சென்னை.

என்னுடைய சம்மந்தி ஆந்திரா ராஜமுந்திரி 'இஞ்சி தொக்கு' கொண்டு வந்தார். அது 'பேஸ்ட்' மாதிரி அவ்வளவு நன்றாக இருந்தது. ஒரு வருடம் ஆனால் கூட புதிதாக இருந்தது. தயவுசெய்து செய்முறை கூறுங்களேன்.

நமது தமிழ்நாட்டில் செய்வதைப் போல அடுப்பில் வைத்து புரட்டி ஆந்திராவில் செய்வதில்லை. செய்யும் முறையும் சுலபம். ஒரு வருடம், இரண்டு வருடம் ஆனால் கூட கெடுவதில்லை. ஊறுகாய் புத்தகம் எழுதும் போது ஆந்திராவில் பல ஊர்களில் சென்று தங்கி அவர்களின் முறைகளை அறிந்த போது பல விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

¼ கிலோ இஞ்சிக்கு ¼ கிலோ புளி தேவை. விருப்பப்பட்டால் 100 கிராம் பூண்டு சேர்க்கலாம். புளியை நார், விதை நீக்கி கைகளால் ஒரு கிண்ணத்தில் பிய்த்துப் போடவும். ஒரு தடவை நன்றாகக் கழுவி விட்டு (மண் போவதற்கு) புளி மூழ்கும் வரை நல்ல சூடு உள்ள தண்ணீரை ஊற்றி ½ மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

இஞ்சியை கழுவித் துடைத்து ஒரு துணியின் மீது பரப்பி நன்றாக ஆற விடவும். ஈரம் முழுவதும் உலரும் வரை வைக்கவும். (5 அல்லது 6 மணி நேரங்கள்). பிறகு தோல் சீவி வட்டங்களாக அரிந்து மிக்ஸியில் போட்டு கரகரப்பாக அரைக்கவும். பூண்டை தோலுரித்துத் தனியே இடித்து இஞ்சியுடன் சேர்க்கவும்.

ஊறவைத்த புளியை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து அதோடு ½ ஆழாக்குக்கு சிறிது குறைவாக பொடி உப்பு, ½ ஆழாக்கு மிளகாய்த் தூள், விருப்பத்திற்கேற்ப துருவிய வெல்லம், 50 கிராம் கடுகுப் பொடி, 50 கிராம் வெந்தயப் பொடி சேர்த்து கடைசியாக இஞ்சி விழுது, பூண்டு விழுது சேர்த்து ஒரு தடவை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எல்லாப் பொருட்களும் நன்றாகக் கலந்து கொண்டதும் ஒரு உலர்ந்த கிண்ணத்தில் எடுக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் ½ கிலோ நல்லெண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கருவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்து அரைத்து விழுதில் கலக்கவும். நன்றாகச் சூடு ஆறியதும் ஒரு உலர்ந்த பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும்.

வடநாட்டில் 'ஜல்ஜீரா' என்ற பானம் கோடையில் தயாரிக்கிறார்கள். அதை எவ்வாறு வீட்டில் செய்வது?

சிறிது புளியை ஊறவைத்து நீர்த்த புளிக் கரைசலாக 3 தம்ளர் கரைத்துக் கொள்ளவும். அதோடு ருசிக்கேற்ப உப்பு (2 டீஸ்பூன்) சர்க்கரை (3 டீஸ்பூன்) ½ டீஸ்பூன் கரம் மசாலாத் தூள், ஒரு சிட்டிகை சிகப்பு மிளகாய்த் தூள், துருவிய இஞ்சி, வறுத்துப் பொடி செய்த சீரகத் தூள் (2 டீஸ்பூன்) எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். பொடியாக அரிந்த புதினாத் தழை, எலுமிச்சை துண்டுடன் மேலே ஐஸ் கட்டிகளைக் கலந்து பரிமாறவும். விருப்பப்பட்டால் சிறிது உலர்ந்த மாங்காய்த் தூளைக் கலந்து கொள்ளலாம்.

மற்றொரு சுலப முறை என்னவென்றால் எலுமிச்சை ஜூஸில் ருசிக்கேற்ப உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து சிறிது புதினாவையும் அரைத்துக் கலக்கவும். கடைகளில் கிடைக்கும்

சேமியா, கோதுமை, ரவா உப்புமா ருசியோடு செய்ய விரும்புவோர், சேமியா/கோதுமை ரவையை நெய்யில் கலர் மாறாமல் வறுத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கொதிக்கும் பால் கலந்த தண்ணீரை அதன் மேல் விட்டு மூடி விட வேண்டும். பத்து நிமிடம் கழித்து ஒரு கிளறு கிளறவும். வாணலியை வைத்து உப்புமாவிற்கு வேண்டியதைத் தாளித்து, மூடி வைத்துள்ள சேமியா/கோதுமை ரவையை கொட்டி மேலும் கிளறி இறக்கவும். முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட, உப்புமா சூப்பரோ சூப்பர்தான்!

-சி. மாலதி



ஜல்ஜீரா பவுடரை அதோடு கலந்து எலுமிச்சையின் புளிப்பிற்கேற்ப தண்ணீரை ஊற்றவும். நன்றாகக் கலந்து விட்டு சிறிது நேரம் கழித்து ஐஸ் துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.

சரளா, சிதம்பரம்.

சோயாபீன்ஸில் புரோட்டீன் சத்து மிகுதியாக உள்ளதாகவும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது என்றும் கூறுகிறார்கள். ஆனால் இதனை எவ்வகையில் சமைத்தால் குழந்தைகள் உண்பார்கள் என்று தெரியவில்லை. தயவுசெய்து சில குறிப்புகள் கொடுத்தால் என்னைப் போன்ற தாய்மார்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

சோயாபீன்ஸ் மட்டும் அன்றி அதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சோயா பால், டோபு எனப்படும் சோயா பனீர், சோயா உருண்டைகள் எதுவானாலும் அதில் உள்ள புரதச்சத்து சிறந்த புரதமாக எல்லா விஞ்ஞானிகளாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்று.

தாங்கள் கேட்டபடி அது குழந்தைகள் உண்ணும்படி ருசியாக சமைப்பது என்பது மிக முக்கியம். சோயாவை பீன்ஸாக அப்படியே சுண்டல் செய்தால் ருசி இல்லாததால் சாப்பிட மாட்டார்கள். அதனால் சோயாவை மட்டும் உபயோகப்படுத்தி சுண்டல் செய்யாமல் மற்ற பயறு வகைகளோடு சேர்த்துத் தயாரிக்கவும்.

சோயாவை மட்டும் தனியாக ஊறவைக்கவும். தண்ணீரை மாற்றி வேறு தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரில் வேகவைக்கவும். சோயா பீன்ஸ் வெடிக்கும் வரை மெத்தென்று வேகவைக்க வேண்டும். மற்ற பயறு வகைகளைவிட சோயா வேக அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். சரியாக வேகவில்லையென்றால் ஜீரணமாவது கடினம். வயிற்றில் 'காஸ்' சேர்ந்து விடும்.

இதைப் போல வேகவைத்ததை உபயோகப்படுத்தி பூரி, சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ள 'சைட் டிஷ்' செய்யலாம். சன்னா, பட்டாணி, ராஜ்மா பீன்ஸ் போன்ற எந்த மசாலா செய்தாலும் பாதிக்குப் பாதி என்ற அளவில் சோயாவை சேர்க்கலாம். தனியாகச் செய்யப்படும் போது அவ்வளவு ருசி இருக்காது. மற்றபடி இட்லிக்கு, தோசைக்கு என்று மாவு அரைக்கும் போது உளுந்தைக் குறைத்து சோயாவை தனியே ஊறவைத்து அரைத்துச் சேர்க்கலாம்.

சப்பாத்திக்கு மாவு அரைக்கும் போது



ஒரு ஆழாக்கு அரிசி, கால் ஆழாக்கு கடலை பருப்பு ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தேவையான உப்பு, மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், ஒரு ஆழாக்கு சோத்து அரைத்த மாவில் கடுகு, பருப்பு தாளித்துக் கொட்டி ஊத்தப்பம் போல வார்த்து எடுத்தால் கரகரவென்று அதன் சுவை வெகு சூப்பர்.

- ஜானகி ஸ்ரீநிவாஸன்.

5க்கு 1 என்ற விகிதத்தில் சோயாவை இலேசாக வறுத்து கோதுமையுடன் அரைக்கலாம்.

சோயா உருண்டைகளை மிகச் சூடான தண்ணீரில் போட்டுப் பிழிந்து எடுக்கவும். (இரண்டு தடவை செய்தால் அந்த அளவு சோயா வாடை இருக்காது) இதை பொரியலில் மற்ற காய்கறிகளோடு சேர்க்கலாம். அப்படியே சேர்க்காமல் மிக்ஸியில் ஒரு தடவை திருப்பிப் பொடி செய்து சேர்த்தால் நன்றாகக் கலந்து விடும். ருசியாக இருக்கும்.

சிறிய துகள்களாகக் கிடைக்கும் சோயாவை கடுநீரில் போட்டுப் பிழிந்து சேர்க்கலாம். குழம்பில் சேர்க்கலாம். கிரேவியில் மற்ற காய்கறிகளோடு சேர்த்துத் தயாரிக்கவும். பிரியாணியில் போடலாம். கட்லெட் செய்யும் போது இதைச் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

சோயா உருண்டைகளை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து எல்லாவிதமான அல்வா, லட்டு, பாயசம் போன்றவைகளுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சோயா பாலை அப்படியே குடிக்கலாம் அல்லது அந்தந்த காலகட்டங்களில் கிடைக்கும் பழங்களுடன் சேர்த்து 'மில்க் ஷேக்' செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

சோயா பனீரை கிரேவி, பொரியல், கட்லெட், சாண்ட்விச், தோசையின் மேல் போடும் மசாலா என்று பல வகையிலும் உபயோகப்படுத்தலாம். இந்த பனீரை எண்ணெயில் பொரிக்கக் கூடாது. அப்படியே இலேசாக வதக்கியோ, நேரடியாக கிரேவியிலோ, துருவியோ சேர்க்கலாம்.

சட்னி, மோர்க்குழம்பு, அவியல் போன்று தேங்காய் அரைத்துச் செய்யும் எந்தவிதமான

குழம்பிலும் தேங்காயைக் குறைத்து விட்டு கடைசியில் துருவிய சோயா பனீரை சேர்த்து அரைத்துச் சேர்க்கலாம்.

இதைப் போல பலவிதங்களிலும் சோயாவை நமது தினப்படி சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தனியாக சோயாவை மட்டும் செய்யும் போது அந்த ருசி பழகாததால் சாப்பிட கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு இதைப் போல சேர்த்தால் ருசி பழகி விடும்.

முளைவிட்ட பயறு வகைகளை எவ்வாறு 'சாலட்' ஆகவும், சமையலில் உபயோகிப்பது என்றும் தெரிவிக்கவும்.

எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் கலந்து செய்யும் எந்த காய்கறி 'சாலட்' ஆனாலும் முளை விட்ட பயறை கலந்து கொள்ளலாம். கேரட், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் போன்ற பலவிதமான காய்கறிகளுடன் பயறு சுலபமாக ருசியில் சேர்ந்து கொள்ளும்.

மற்றபடி சமையலில் இதை இலேசாக ஆவியில் வேகவைத்து கரகரப்பாக அரைத்து வதக்கி சப்பாத்திக்கு உள்ளே வைக்கும் ஸ்டப்பிங் (பூரணம்) செய்யலாம். ஆவியில் வேகவைத்ததை பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், உருளை, சேனை போன்ற காய்கறி குழம்பில் சேர்த்துச் செய்யலாம். கிரேவியில் மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்த்துச் செய்யலாம்.

தோசைக்கு உள்ளே வைக்கும் மசாலாவுடன் சேர்க்கலாம், கட்லெட் போன்றவைகளிலும் பொரியலில் காய்கறிகளுடன் சேர்த்தும் செய்யலாம். ருசியாக இருக்கும்.

திருமதி சரஸ்வதி, கோவா.

என்னிடம் கொப்பரைத் தேங்காய் நிறைய இருக்கிறது. இதை எதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம்?

கொப்பரையைத் துருவி நன்றாக வெயிலில் காயவைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பருப்புப் பொடி, தேங்காய்ப் பொடி, பூண்டு மிளகாய்த் தூள் போன்ற பல பொடி வகைகளில் இதை உபயோகப்படுத்தலாம்.

சாம்பார் பொடி அரைக்கும் போது (15 நாட்களுக்குத் தேவையான அளவு) மிக்ஸியில் போட்டால் அதோடு இந்த கொப்பரையைச் சேர்த்தால் நல்ல ருசியுடன் இருக்கும். துருவிய கொப்பரையை இளஞ்சூடான தண்ணீரில் ஊறவைத்து (1 மணி நேரம்) சிகப்பு மிளகாய், வெங்காயம், பொட்டுக்கடலை சேர்த்து சட்னி செய்யலாம். ருசியாக இருக்கும். மற்றபடி பிஸிபேளா, குடமிளகாய் சாதம் போன்ற சாத வகைகளில் கொப்பரையை சிகப்பாக வறுத்துப் பொடித்துச் சேர்க்கலாம்.

மாங்காயை வைத்துச் செய்யப்படும் ஊறுகாய்களுக்குத்தான் கடுகு எண்ணெய் உபயோகிக்க வேண்டுமா?

எந்தவித ஊறுகாய்க்கும் கடுகு எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தலாம். பச்சையாக ஊற்றாமல், சூடு செய்து ஆறவிட்டு அதற்குப் பிறகு ஊறுகாயில் உபயோகப்படுத்தலாம். வதக்கிச் செய்யும் (பச்சை மிளகாய் போன்றவை) ஊறுகாய் வகைகளுக்கும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

பூண்டுக் குழம்பு செய்வது எப்படி?

எலுமிச்சை அளவு புளியை ஊறவைத்து கரைத்துக் கொள்ளவும். 3 முழுப் பூண்டை உரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். 1½ டீஸ்பூன் மிளகை சிறிது நெய்யில் வறுத்து கரகரப்பாக பொடிக்கவும். சிறிய வெங்காயத்தை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

3 தக்காளியையும், 10 சிறிய வெங்காயத்தையும் கரகரப்பாக அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடாக்கி கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம், கருவேப்பிலை தாளித்து பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி மிளகுத் தூள், ½ டீஸ்பூன் தனியாத் தூள் சேர்த்து அரைத்த விழுதை கலந்து நன்றாக வதக்கவும். நல்ல வாசனை வரும் போது புளிக் கரைசல் மற்றும் ருசிக்கேற்ப உப்பு, வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். இட்லி, தோசை, பொங்கல் போன்ற டிபனிற்கும் நன்றாக இருக்கும். சாதத்துடனும் பரிமாறலாம்.

பாசுமதி அரிசியை சன்ன ரவை போல் உடைத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தால், அவசரத்திற்கு 'கட்லெட்'டை அதில் புரட்டி எடுத்துச் செய்யலாம். மொரமொரப்பாக இருப்பதோடு சுவையும் நன்றாக இருக்கும். - விஷாலி



7



மனதில் உறுதி வேண்டும்

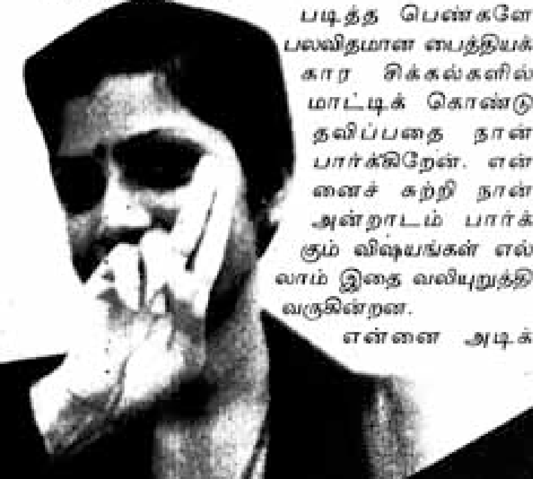
வாஸந்தி

எல்லாருக்கும் ஒரேவிதமான கனவு இருந்தால் அது நிஜமாகும் என்று குழந்தை இலக்கியம் ஒன்றில் படித்திருக்கிறேன். மனதில் சதா ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்கள் இருந்தால் நல்லது விளையும் என்று மனோவியல் நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். நான் அடிக்கடி நினைத்துக் கொள்வது இதுதான் -

பெண்ணேதான் தன்னை உயர்த்திக் கொள்ள தனது நிலையை மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும். நம்மைக் கரையேற்ற யாருமேயில்லை என்றால் நாம் என்ன செய்வோம்? எந்தத் துரும்பையாவது பிடித்துக் கொண்டு எதிர்நீச்சல் போட்டு உயிர் பிழைக்க முயற்சி எடுப்போமா இல்லையா?

ஏழ்மை, கல்விக்கு வாய்ப்பில்லாமை, சொந்த பந்தங்களின் அகால மறைவினால் ஏற்படும் துயரங்கள், நோய் இவையெல்லாம் உண்மையான கஷ்டங்கள். 'ஆனால் இந்தக் கஷ்டங்களைக் கூட அவற்றில் சிலவற்றிலிருந்தாவது விவேகமும் - சமயோசிதமும் கொண்டு மீண்டு விடலாம்.

ஆனால் நமது பிரமைகளினால், அசட்டுத்தனமான சிந்தனைகளினால், கௌரவம் என்ற பாசாங்குத்தனத்தினால் கஷ்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்கிறோமே, அதற்கு நம்மையே குற்றம் சொல்ல வேண்டுமே தவிர வேறு யாரையும் அல்ல.



படித்த பெண்களே பலவிதமான பைத்தியக்கார சிக்கல்களில் மாட்டிக் கொண்டு தவிப்பதை நான் பார்க்கிறேன். என்னைச் சுற்றி நான் அன்றாடம் பார்க்கும் விஷயங்கள் எல்லாம் இதை வலியுறுத்தி வருகின்றன.

என்னை அடிக்கடி பொதுக் கூட்டங்களில் ஒரு கேள்வி கேட்கிறார்கள். "ஏன் எங்கு சென்றாலும் பெண் உரிமையைப் பற்றிப் பேசுகிறீர்கள். பெண்கள் இப்போது எத்தனை முன்னேறி விட்டார்கள்? படிக்கிறார்கள், உத்தியோகம் பார்க்கிறார்கள். இன்னும் என்னதான் வேண்டும்?" என்கிறார்கள்.

'உங்களுககு என்ன கேடு?' என்று மறைமுகமாக நக்கலடிக்கிறார்கள். நக்கலடிகிறவர்கள், 'பெண்களைப் படிக்க வைக்கிறோம்' என்று கம்பீரமாக முழங்குகிறார்கள் ஏதோ பெரிய சலுகை காட்டுவது போல. 'உத்யோகம் பார்க்க அனுமதிக்கிறோம்' என்கிறார்கள்.

இந்த வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு எந்த அளவுக்கு மதிப்பும் பொருளாதார சுதந்திரமும் இருக்கிறது என்று யாராவது ஆய்வு செய்து பார்க்கட்டும் - (நிறைய ஆய்வுகள் வெளிவந்திருக்கின்றன) சமூகத்தின் பார்வை - இதில் பெண்களும் அடக்கம் - எந்த அளவுக்கு விரிந்திருக்கிறது என்று தெரியவரும்.

என்னுடைய உறவினரின் பெண் பத்மா. நன்றாகப் படித்தவள். (சி.ஏ.) பார்க்க நல்ல லட்சணம். கறு கறுப்பு. நடை உடை பாவனையில் நவநாகரீக யுவதி. சமீபத்தில் தந்தை இறந்து

விட்டார். அவருடைய வைத்தியச் செலவுக்குச் செலவழித்த கடனே இன்னும் குடும்பத்தை அழுத்துகிறது. மூத்த சகோதரனுக்கு 25 வயது. இப்போதுதான நல்ல வேலை கிடைத்திருக்கிறது.

பத்மாவுக்கு ஒரு இஞ்சினியருடன் திருமணம் நிச்சயமானது. மாப்பிள்ளை நல்ல வேலையில் இருக்கிறான்தான். குடும்பம் எளிய மத்யவர்க்கக் குடும்பம். பத்மாவின் அம்மா மகிழ்ந்து போனாள். பத்மாவுக்கும் சந்தோஷம் தான். ஆனால் பிள்ளையின் தந்தை படுத்தும் பாடு எனக்கு அதிர்ச்சியை அளிக்கிறது. (கல்யாண மாப்பிள்ளை அதற்கும் தனக்கும் சம்பந்தமில்லாதது போல ஒதுங்கியிருக்கிறான்).

சமீபத்தில்தான் பெண்ணின் தந்தை இறந்து போனார் என்கிற இரக்கம் இல்லாமல், பத்மாவின் 25 வயது சகோதரனின் தோளில் சுமை ஏற்றுகிறோம் என்கிற கூச்சமில்லாமல் நகை இவ்வளவு, வெள்ளிப் பாத்திரம், புடவைகள் என்று அந்த மனிதர் பட்டியலிட்டுக் கறாராகப் பேசுவதும், சாப்பாட்டுச் செலவுக்கு ஒரு லட்சத்துக்குக் குறைந்தால் தனக்கு அவமானம் என்று ஜம்பம் அடித்துக் கொள்வதும் எனக்குத் தாங்கவில்லை. பிள்ளைவீட்டார் அப்படி பேரம் பேசுவதே தங்களை அவமானப்படுத்தும் விஷயமாகப் பெண் வீட்டாருக்கு ஏன் படுவதில்லை?

கடன் பட்டாவது, (கடன் வாங்குவது அவமானம் என்கிற எண்ணமும் நமது நாட்டில் யாருக்கும் இல்லை) தங்கள் சக்திக்குக் கொஞ்சமும் பொருத்தமில்லாமல் பகட்டைக் காண்பிக்க லட்சக்கணக்கில் மத்யவர்க்கம் இப்போது கல்யாணத்துக்கு செலவழிக்கத் தயங்குவதில்லை.

பெண்ணின் படிப்பு பிள்ளையின் படிப்புக்குக் கொஞ்சமும் குறைந்ததில்லை. இத்தனைக்கும் கைநிறைய சம்பாத்தியம் வேறு. அவளால் ஒரு குடும்பத்தைத் தனது வருமானத்திலேயே காப்பாற்ற முடியும். அப்படியும் விலை போகாத சரக்கிற்கு விலை போவது போல பெண் வீட்டார் ஏன் அடிபணிந்து போகிறார்கள்? அப்படியாவது கல்யாணம் செய்து அனுப்ப வேண்டிய கட்டாயமென்ன?

இப்படிப்பட்ட இக்கட்டிலிருந்தெல்லாம் பெண்கள் விடுபட முடியாதா? நிச்சயமாக முடியும். மனத்தில் உறுதி இருந்தால். எப்பாடு பட்டாவது கையிருப்புக்குள் செலவு செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடு வேண்டும். 'ஐய்யே என்ன கல்யாணம் செய்நார்கள்' என்று நீட்டி முழக்குபவர்கள் நாளைக்கு நீங்கள் கடனில் திணறி, கவலையில் அல்சரும் மாரடைப்பும் வந்து டாக்டரிடம் நடையாய் நடக்கையில் என்ன பிரச்னை என்று கேட்கப் போவதில்லை.

மத்யவர்க்க, கீழ் மத்யவர்க்கக் கல்யாணங்களில் சாப்பாட்டுக்கு லட்ச ரூபாய்க்கு செலவு செய்வது ஒரு தேசிய விரயம் போல எனக்குப் படுகிறது.

பெண்கள், குடும்பத் தலைவிகள் இதைப் பற்றியெல்லாம் மிகத் தீவிரமாக, ஆழமாகச் சிந்திக்க வேண்டும். நம்ம குழந்தைக்குத்தானே செய்கிறோம் என்கிற சென்டிமென்ட், கடன் வாங்கிச் செய்யும் குடும்பங்களில் விவேகம் என்னும் கோட்டைத் தாண்டினால் ஆபத்து.

ஓரளவுக்கு வசதி உள்ளவர்களாக நம்மைக் காட்டிக் கொள்ளும் ஆசை எல்லாருக்கும் இருக்கிறது. என் வீட்டில் வேலை செய்யும் பணிப் பெண்கள், சமையல்காரி எல்லாரும் தங்கள் வீட்டு விசேஷங்களுக்கு சக்திக்கு மீறி செலவழித்துத் (என்னிடமும் கடன் வாங்கி) திண்டாடுவதையும் பெருமையுடன் சொல்லிக் கொள்வதை நான் பார்க்கிறேன்.

ஜெயலலிதாவின் முதல் ஆட்சிக்குப் பின் வந்த தேர்தலில் அவர் மோசமாகத் தோற்றதற்கு முக்கியக் காரணம் அவரது வளர்ப்பு மகனின் கல்யாணத்தில் அவர் வெளிப்படுத்திய ஆடம்பரம்தான் என்று ஆய்வுகள் சொல்கின்றன.

நமது செயல்பாடுகளில் புரட்சிகரமான மாறுதல் வர வேண்டுமானால் அது இளைய தலைமுறையினரிடமிருந்து வர வேண்டும். அது வரவிடாமல் தடுப்பதும் நாம்தானோ என்று எனக்கு சந்தேகம் வருகிறது.

(தொடரும்)

தீ சுட்ட புண்ணுக்கு (கொதி நீரானாலும் கொதிக்கும் எண்ணெயானாலும்) ஓர் எளிமையான அருமருந்து. ஆப்பசோடா (பேகிங் சோடா)வை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து (கொஞ்சம் அதிகமாக) உடனடியாக பரவலாகப் பூசினால் எரிச்சல் அடங்கி கொப்புளமே வைக்காமல் அழுங்கி விடும்.

– கிருஷ்ணாம்பாள்



மினி தொடர்

உ



ரவு முழுக்க பயணம் செய்த களைப்புத் தீர பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டு நின்றது ரயில். பெட்டி பெட்டியாய் மக்கள் உதிர்ந்து அந்த அதிகாலையின் கூட்டமில்லாத பிளாட்பாரத்தை நிரப்ப ஆரம்பித்தார்கள். அநேகமாய் எல்லோரும் ஸ்வெட்டர் அணிந்திருக்க, சிலர் உபரியாய் சால்வை போர்த்தி பெங்களூர் குளிரைச் சமாளிக்க முயன்றார்கள். தோளில் மாட்டிக் கொள்கிறது, உள்ளங்கை சிவக்க கையில் தூக்கிக் கொள்கிறது, முதுகில் சவுகர்யமாய் தொங்க விட்டுக் கொள்கிறது, தரையில் வைத்து சக்கரங்களால் இழுத்துப் போகிறது என்று பல ரகங்களில் பைகளும், பெட்டிகளும் சுமந்த மக்கள் மவுன இரைச்சலோடு ஒருவர் மேல் ஒருவர் இடித்துக் கொண்டு எல்லோரும் ஒரே சமயத்தில் மேம்பாலத்தில் ஏறப் பார்த்தார்கள்.

கூட்டத்தின் நடுவில் இருந்த அவனை சுற்றியிருந்தவர்கள்தான் நகர்த்திச் சென்றார்கள். எங்கே போகிறோம் என்கிற பிரக்ஞையே இல்லாதவன் போல எல்லாரும் செல்கிற பாதையில் அவனும் நடந்தான். அதுதான் வாசலுக்குப் போகிற வழியாய் இருக்க வேண்டும். ரொம்ப வருடம் முன்னால் வந்த பெங்களூர், சரியாய் ஞாபகத்தில்

ஒரு துரோகமும், மூன்று தலைமுறைகளும்



1

இல்லை. சில நாள் தாடியை ஒருமுறை அரக்கப்பரக்க சொறிந்து கொண்டான் அவன். டி-ஷர்ட், சாயமிறங்கிய ஜீன்ஸ், இடையில் அலட்சியமாய்ப் பாதி திறந்திருந்த பவுச், கையில் ஒரே ஒரு பிரீஃப்கேஸ் வைத்திருந்தான். உடுத்தியிருந்த கவுரவமான ஆடைக்குப் பொருத்தமில்லாமல் மிக அழுக்காய் இருந்தான். பாதி அழுக்கு மனதில்.

'எக்ஸிட்' போர்டுக்குக் கீழே ஒரு தொப்பி போட்ட இளைஞன் தூங்கி வழிய, பக்கத்தில் ஒரு மெஷின் மும்முரமாய் காப்பிக் கொட்டை அரைத்துக் கொண்டிருந்தது. கறுப்புக் கோட், சிவப்பு டை அணிந்த ரயில்வே அதிகாரி வந்தவர்களில் பாதி பேரிடம் மட்டும் டிக்கெட் வாங்கிப் பார்த்துப் பரிசோதித்தார். வெள்ளை விளக்கு வெளிச்சத்தோடு இருட்டும் உலவிக் கொண்டிருந்த வெளிப்பரப்பில் சட்டை கசங்கிய பையன்கள், 'ஆட்டோ, டாக்ஸி வேணுமா சார்? மீட்டர் சார்ஜ்தான்' என்று எதிர்ப்பட்டவர்களிடமெல்லாம் தமிழிலும், கன்னடத்திலும் பிரச்சாரிக்க, அவர்களிடம் சிலர் ஏமாந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

அனுபவஸ்தர்

கள் அவர்களைக் கடந்து, வேகமாய் விரைகிற கார்களில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் கவனத்துடன் சாலை தாண்டி, அரசாங்க ஆட்டோவுக்கான நீண்ட வரிசையில் குடும்பத்தோடு நின்று கொண்டார்கள். ஐந்து நிமிடத்துக்குள் அரை மணி நேரத்திற்கான க்யூ சேர்ந்து விட்டது. ரயில் நிலைய உச்சியிலிருந்த கடிகாரம் ஐந்தரையைத் தொடத் துடித்தது.

அவன் க்யூவில் நிற்கிற எண்ணத்தைப் புறக்கணித்தான், கொஞ்சம் ரூபாய் கூடக் கொடுத்தாலும் பரவாயில்லை, இங்கே அரைமணி நேரம் நிற்பதற்குப் பதிலாக வெளியே போய் சீக்கிரம் ஆட்டோ பிடித்துக் கொள்ளலாம். எல்லாரும் வாகனங்கள் தேடிப் போயிருந்ததால் ஒற்றையடிப் பாதை போன்ற வெளியேறும் வழி ஆளில்லாமல் இளைத்திருந்தது. ஒரு டிராஃபிக் கான்ஸ்டபிள் சிவந்த கண்களோடு இடவலம் நடந்தபடி எவனாவது அவசரன் அந்த ஒன்வேயில் வரமாட்டானா என்று மாதக் கடைசி ஏக்கத்தோடு தேடிக் கொண்டிருந்தார். அவன் ப்ரீஃப்கேஸை இடதுகைக்கு மாற்றிக் கொண்டு விறுவிறுவென்று நடந்து பிரதான சாலைக்கு வந்தான்.

கொஞ்ச தூரம் இடதுபக்கமாய் நடந்ததும் மரத்தடியில் ஒரு ஆட்டோ தனியாய் நின்றிருந்தது. டிரைவர் நடுக்கத்தோடு பீடி புகைத்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் இடத்தைச் சொன்னதும், "ஒன்றரை பங்குக் கட்டணம் தருவாயா" என்றான் அலட்சியமாய்.

"தருகிறேன், சீக்கிரம் கிளம்பு," அவனே மீட்டர் போட்டு விட்டு ஏறி உட்கார்ந்தான்.

டிரைவர் மீதமிருந்த பீடியை புறங்கையில் நசுக்கி அணைத்து சட்டைப் பையில் போட்டுக் கொண்டு ஆட்டோவைக் கிளப்பினான்.

சாலையில் மெல்லமாய் வாகனக் கூட்டம் சேர ஆரம்பித்திருந்தது. குளிர் குறைவது போலவும், கூடுவது போலவும் மாறி மாறி பொய்த் தோற்றம் காண்பித்தது. ஆட்டோ டிரைவர் இடதுகையால் காக்கிச் சட்டையின் பொத்தான்களைச் சரிபார்த்துக் கொண்டே லாவகமாய் போக்குவரத்தின் சந்துபொந்துகளில் புகுந்து புறப்பட்டான். சிக்னல்களில் சிவப்பு, பச்சை விளக்குகள் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருக்க, மஞ்சள் விளக்கு மட்டும் கவனம் கவனம் என்று அக்கறையோடு மின்னி மறைந்தது. இரண்டு திறந்த ஜன்னல்கள் வழியாகவும் காற்று உள்ளே புகுந்து சீண்டியது. அவன் சீட்டின் மையத்துக்கு நகர்ந்து பிரீஃப்கேஸை மடியில் வைத்து ஒடுங்கிக் கொண்டும் குளிர் குறையவில்லை, சட்டைப் பாக்கெட்டிலிருந்து ஒரு சிகரெட்டை எடுத்துப் பற்றவைத்தான், ஒரு இழுப்பு இழுத்ததும் சற்றே தெம்பாய் இருந்தது. தலைக்கு மேல் பார்த்த போது அங்கே கம்பிக்கிடையில் நேற்றைய தினத்தந்தி செருகி வைக்கப்பட்டிருந்தது.

முக்கிய சாலைகள் கடந்து இப்போது புறநகர் பகுதிக்கு வந்திருந்தார்கள். சீரான வேகத்தில் ஆட்டோ நகர்ந்து கொண்டிருக்க, வெளியே இருபுறமும் மரங்கள் அடர்த்தியாய் குடைபிடித்தன. வேறு எந்தப் பெருநகரத்திலும் இத்தனை மரங்களைப் பார்க்க முடியாது என்று நினைத்துக் கொண்டான் அவன். அற்புதமாய் பராமரிக்கப்பட்ட சாலையோரங்களில் தொப்பை ஆண்களும், பெண்களும் உடம்பைக் குறைக்கிற வேகத்தில் மூச்சுவாங்க நடந்து கொண்டிருக்க, ஒரு இளவயதுப் பெண் டிராக்சூட்டில் வெகு வேகமாய் எதிர்திசையில் ஓடிப்போனது.

கிட்டத்தட்ட அரைமணி நேர பயணத்துக்குப் பிறகு அவன் சொன்ன பார்க் வாசலில் ஆட்டோ நின்றது. அறுபது ரூபாய் மீட்டருக்கு நூறு ரூபாய் கொடுத்ததும் டிரைவர் பெரிதாய்ப் பல்லிளித்து தாராளமான சலாம் போட்டான். அவன் இறங்கிக் கொண்டதும் பாக்கெட்டில் மீதமிருந்த பீடித்துண்டை எடுத்து பற்றவைத்துக் கொண்டு அடுத்த சவாரியை எதிர்பார்க்கலானான்.

காலைப் பொழுது மெல்ல மெல்ல வானத்துக்கு வெள்ளையடித்துக் கொண்டிருந்தது. அவன் பார்க்கின் கம்பிக் கதவு

தினமும் ஒரு தம்ளர் கொள்ளு வேகவைத்த நீரில் உப்பு, மிளகு சேர்த்து ஒருவேளை காப்பிக்குப் பதில் குடித்து வர ஊளைச் சதையும், அடிவயிறும் வற்றும்.

- உஷா



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரண மாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆக லாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக் கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடிய வில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல் லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச் சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண் டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங் களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பயர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்த வர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரி மிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர் கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தி யோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்தக சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமான வர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண் டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதி யுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

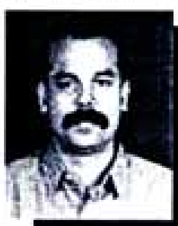
இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக் கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட ''மறுமாங்கல்ய பூஜை'' – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

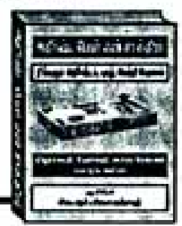
இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) **''அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்''** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்'' எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.)

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O),
புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (Via) - 638 459, கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258.



வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்.

மருதாணியை எடுத்த பிறகு தண்ணீரில் கையைக் கழுவக் கூடாது. குறைந்தது ஐந்து மணி நேரம் கையில் தண்ணீர் படக்கூடாது. மருதாணி கையில் வைத்த நாளன்று கையில் மஞ்சளும், நல்லெண்ணெயும் படாமலும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால், சிவப்பு நிறம் மிகப் பிரமாதமாகவும், குறைந்தது இரண்டு மாதத்திற்கு அழியாமலும் மிக அழகாக காட்சி தரும்.

- எம். சகிலா பானு.



களை அழுத்தமாகப் பிடித்து அந்த சிலிர்ப்பை சில விநாடிகள் அனுபவித்தான். பிறகு செம்மண் பரப்பியிருந்த சாலையில் உள்ளே நேராய் நடந்தான். இரண்டு புறமும் சுமாரான நீண்ட புல்வெளிகள் காலியாய்க் கிடக்க, எப்போதாவது சில மஞ்சள் நிறப் பூக்கள் சோகையாய் விழித்திருந்தன. நடை பாதையின் நடுவில் ஒரு பெரிய நீரூற்று வறண்டு கிடந்தது. ஈசான மூலையில் மிக்கி மவுஸ் ஒன்று பெரிதாய் வாய் பிளந்திருக்க, அதனுள்ளே குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு உபகரணங்கள். ஏ, பி, சி போன்ற வடிவங்களில் சறுக்கு மரங்கள், டிராகன் போலவும், முதலை போலவும் சீ-சாக்கள், ஊஞ்சல்கள் இன்னும் ஏதேதோ அவனுக்குப் பெயர் தெரியாத சமாச்சாரங்கள். அதையெல்லாம் பார்த்ததும் அவனுக்குத் தன் குழந்தையின் ஞாபகம் வந்தது.

அவன் போன போது சந்தியா மூன்று மாத கர்ப்பிணி. குழந்தை பெற்றுக் கொண்டிருப்பாளா? ஆணா, பெண்ணா? யோசிக்கும்போதே அவனுக்குள் அடக்கமுடியாத ஆவலும், கண்ணில் நீரும் துளிர்த்தது. 'நான் செய்த துரோகத்துக்கு இதையெல்லாம் எதிர்பார்க்கிற தகுதி எனக்கு இருக்கிறதா!' கர்ச்சீஃப் எடுத்து கண்ணையும், நினைவுகளையும் துடைத்துக் கொண்டான்.

குழந்தைகள் பகுதிக்கு நேர் எதிரில் பெரியவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி சாதனங்கள், சுமைதாங்கி வடிவத்தில் அருகருகே இரண்டு கம்பிகள், ஆளுயரத்துக்கு சற்று மேலே ஒரு பார்; அதில் இரண்டு சங்கிலிகள் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. அருகே ஒருவர் வெள்ளை உடுப்பில் காலை அகட்டி வைத்து மாறி மாறி குதிகாலைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஓரமாய் இருந்த பெஞ்சில் ஒரு டர்க்கி டவல் வியர்த்துக் கிடந்தது.

பார்க்கின் தெற்கு மூலைக்கு வந்து அங்கிருந்த இருக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டான். ரயிலில் சவுகர்யமாய்ப் படுத்துத் தூங்கிக் கொண்டு வந்தாலும் பயண அலுப்பு இருக்கத்தான் செய்கிறது. சோம்பலாய் முகத்தைக் கைகளால் வழித்துக் கொண்டான், உடலின் மேல் அழுத்தமாய் ஓர் அடுக்கு தூசி படர்ந்திருப்பதைப் போன்றதொரு அருவருப்பு உணர்வு. முகம் கழுவி ஒரு காபி குடித்தால் தேவலை. வெளியே போய்ப் பார்த்து விட்டு வரலாமா? ஆட்டோவில் வந்து இறங்கிய போது பக்கத்தில் ஏதும் காபிக் கடையைப் பார்த்ததாய் நினைவில்லை. என்ன செய்வது என்று யோசித்தபடி இன்னொரு சிகரெட் எடுத்து நெருப்பூட்டாமல் வெறுமனே உதடுகளில் வைத்துக் கொண்டான்.

சட்டென்று தலையை சிலுப்பி அந்த எண்ணத்தைக் கலைக்கிறான் அவன், தொடர்ந்து தன்னையே திட்டிக் கொள்கிறான், 'அட ஈனப்பிறவியே, நீ எதற்காக வந்திருக்கிறாய் என்பது நினைவில் இருக்கிறதா? நீ செய்த காரியத்துக்கு காபியும், சிகரெட்டும், இன்னபிற சவுகர்யங்களும் வேண்டுமா உனக்கு? கொஞ்சமாவது மானரோஷம் இருந்தால் இதையெல்லாம் எதிர்பார்ப்பாயா நீ?' மனசாட்சி அவன் முன்னால் எழுந்து நின்று மூர்க்கமாய்க் கத்தியது.

கையிலிருந்த சிகரெட்டை வீசி எறிந்து விட்டு கையில் முகம் புதைத்துக் கொண்டு அழுகிறவன் போல் அமர்கிறான் அவன். 'சந்தியா, என்னை மன்னிப்பாயா?' அப்படிக் கேட்பதற்கே அசிங்கமாய் இருந்தது அவனுக்கு. 'நான் செய்த துரோகத்துக்கு மன்னிப்பே கிடையாது, பிராயச்சித்தம் கிடையாது' என்று மனதுக்குள் நூறாவது முறையாக சொல்லிக் கொண்டான்.

"எக்ஸ்க்யூஸ் மீ" குரல் கேட்டு அவன் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்த போது, ஒரு பெரியவர்

அழகு
மங்கையின்
கதை

நாயகி : நீங்கள்

உங்களுக்குள் மறைந்திருக்கும் அழகை வெளிக் கொண்டுவர இதுவே நேரம். அறிமுகம் ஹிமாலயா ஃபேர்னஸ் கிரீம் ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதாவின் சக்தியுடன். புதுப் பொலிவுடன் மின்னும் அழகுத் தோற்றத்தை உங்களுக்கு அளிக்க இயற்கை பொருட்கள் சேர்த்து செய்தது. பிரத்தியேகமாக உருவாக்கிய இந்த பார்முலேஷனில் உள்ள ரோஜா உங்களுக்கு புத்தம்புதிய, அன்றலர்ந்த மலர் போன்ற பட்டு மேனியைத் தருகிறது. ஆரஞ்சு, கறைகளையும் கறுப்பு புள்ளிகளையும் போக்குகிறது. கற்றாழை, ஈரப்பதத்தை தக்க, அக்ரூட் சருமத்துக்கு போஷாக்கு தர. கொள்ளை அழகு கொஞ்சும் உங்களிடம்! தனியொரு வசீகர எழில் உங்களிடம் நிறையும் நேரத்தில் என்ன ஆகும்? படங்களில் நடிக்க அழைப்பு! ரசிகர் கூட்டங்கள்! ஆம், உங்களுக்கே தெரியாது நீங்கள் பரிட்சித்து பார்க்கும் வரை!



எங்களுடைய பல வகையான ஆரோக்கிய மற்றும் அழகு பராமரிப்பு தயாரிப்புகள் பற்றிய விபரங்களுக்கு எழுதவும்:
Corporate Communications, The Himalaya Drug Company, Makali, Bangalore 562 123, ☎: 080-371 4444. E-mail: write.to.us@himalaya.ac Visit us at: www.himalayahealthcare.com



லெதர் கைப்பையை சுத்தம் செய்ய ஆலிவ் எண்ணெயை அதில் தடவி அரைமணி நேரம் கழித்து சுத்தமான மெல்லிய துணியால் துடைத்தால் பளிச்சென மின்னும்.

- எம். சசிகலா பானு.

முகத்தில் புன்னகையில்லாமல் நின்றிருந்தார். "இந்தப் பூங்காவைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமை, இல்லையா?"

உறுத்தாத, பணிவான ஆங்கிலம். அவன் ஒன்றும் புரியாமல் அவரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவர் மேலே பேசாமல் குனிந்து, கீழே கிடந்த சிகரெட்டை எடுத்து குப்பைத் தொட்டியில் இட்டார். அவன் அவமானம் உணர்ந்து மன்னிப்புக் கேட்பதற்குள் விறுவிறுவென்று போய்விட்டார் அவர்.

"தப்பு செய்து விட்டு, தாமதமாய் மன்னிப்புக் கேட்பதே உன் பிழைப்பாகி விட்டதடா, முட்டாளே, இந்த சின்னத் தப்புக்கு இவரே உன்னை மன்னிக்கத் தயாரில்லை, சந்தியா மட்டும் உன்னைப் பார்த்தால், கொலை செய்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை."

கொலை செய்து விட்டாலும் பரவாயில்லைதான். பதினைந்து வருடங்களாய் அவன் அனுபவித்து வருகிற மௌன அவஸ்தைக்கு ஒரேயடியாய் செத்துப் போவதென்பது எவ்வளவோ மேல். கண்ணீரோடு நிமிர்ந்து, எதிரில் பார்க் சுவருக்கு வெளியே இருந்த சிறிய, தனி வீட்டை வெறித்துப் பார்த்தான் அவன். சந்தியாவின் வீடு, அவளைப் போலவே ஆர்ப்பாட்டமில்லாத மெல்லிய அழகு.

பல வருடங்களுக்கு முன்னால் அவளைப் பெண் பார்க்க இதே வீட்டுக்கு வந்த தினம் அவன் நினைவுக்கு வந்தது. வாடகை அம்பாஸிடர் காரில் சிறு கூட்டமாய் வந்து இறங்கினார்கள். அவன் பார்த்த முதல் பெண்ணே சந்தியாதான். மாப்பிள்ளை என்கிற திடீர் கவுரவத்தையும், அதனால் கிடைத்த மரியாதைச் சின்னங்களையும் சட்டென்று ஏற்க முடியாமல் இனம்புரியாத வெட்கத்தோடு அந்த சில மணி நேரங்களைக் கழித்தான் அவன்.

அன்றைக்கு அவனை மரியாதையோடு வரவேற்ற அதே வீட்டுக்கு இன்றைக்கு அவன் நுழையத் தகுதியில்லை. யாராவது வெளியே வருவார்களா என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டு பார்க் பெஞ்சில் குளிரில் நடுங்கிக் கொண்டு காத்திருக்க வேண்டியிருக்கறது. அவன் சுய இரக்கத்தில் கூனிக்குறுகிப் போனான், என்றாலும், துணி உலர்த்த அது, இதென்று ஏதாவது காரணத்தோடு சந்தியா பால்கனிக்கு வரமாட்டாளா என்கிற அல்ப எதிர்பார்ப்பும் இருந்தது.

நினைக்கும்போதே அவனுக்கு அவமானமாய் இருந்தது. இத்தனைக்குப் பிறகும் சந்தியாவைப் பார்க்கிற ஆசை இருக்கிறது. அவளைப் பற்றி நினைக்கக்கூட அவனுக்குத் தகுதியில்லை என்று நன்றாகத் தெரிந்த போதும் அவளைப் பார்க்கத் தோன்றுகிறது. அவன் ஆக்கிரமிக்கிற கணவன், அவள் அடங்கிப் போக வேண்டிய மனைவி என்கிற ஒருதலைபட்சமான சமூகக் கட்டுப்பாட்டில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிற காரணத்தால், என்ன தப்பு செய்தாலும் அவள் அவனை மன்னித்து விடுவாள், மன்னித்தாக வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு இருக்கிறது. ஆணாதிக்கத்தில் பிறந்து, வளர்ந்து, புழுத்துப் போன ஒரு சமூகத்தின் பிரதிநிதியாய் இருப்பதற்காக அவன் தன்னையே நொந்து கொண்டான். 'சந்தியா, நீ என்னை மன்னிக்கவே வேண்டாம்!' அவனுக்குப் பெருங்குரல் எடுத்து அழவேண்டும் போல இருந்தது.

'சந்தியா, என் கண்ணே, விவரம் தெரியாத சின்னப் பெண்ணாக, கல்மிஷம் ஏதும் அறியாதவளாய், அக்னியைச் சுற்றிய கணத்திலிருந்து என் பின்னால் என் விரல் பிடித்து, எந்த சந்தேகமோ, தயக்கமோ இல்லாமல் என்னை முழுதாய் நம்பி வந்தவளே, உன்னைப் போன்ற ஒரு அப்பாவிக்கு அநியாயம் செய்கிற கொடூரம் எனக்குள் எப்படி வந்தது? உன்னையும், உன் பெண்மையையும் இரக்கமில்லாமல் சிதைத்து விட்டேன், வயிற்றில் குழந்தையோடும், கண்ணில் கனவுகளோடும் உன்னைப் பிரிந்து போனது ஒரு தப்பென்றால், பதினைந்து வருடங்களாய் நீ எங்கே இருக்கிறாய், எப்படி இருக்கிறாய் என்று தெரிந்து கொள்கிற எண்ணம் கூட இல்லாத

வனாய், நான், என் சுகம் என்று இருந்து விட்டது பதினாயிரம் தப்புக்குச் சமம்.

கடுகிற நெஞ்சின் வெப்பத்தைத் தாள முடியாதவனாய் அப்படியே திரும்பிப் போய் விடலாமா என்று கூட அவன் யோசித்தான். இத்தனை வருடத்துக்கு மேல் சந்தியாவைப் பார்த்து, பேசி என்ன ஆகப் போகிறது? அவன் என்னதான் காரணம் சொன்னாலும் அவள் நம்பப் போவதில்லை, அவள் அவனை மன்னிக்கும்படியான நியாயமான காரணம் எதுவும் அவனிடம் இல்லை. அநாவசியமாய் அவளுடைய பழைய நினைவுகளைக் கிளறி விட்டு நோகடிக்கிற குற்றத்தை மீண்டும் செய்ய வேண்டுமா?

இத்தனையும் சிந்தித்தபடி அவன் அதே பார்க் பெஞ்சில் உட்கார்ந்திருந்தான். அவனைச் சுற்றி நடப்பவர்களும், ஓடுபவர்களும், உடற்பயிற்சிகள் செய்கிறவர்களுமாய் மெல்ல வியர்வையர்களின் நடமாட்டம் கூடியிருந்தது. ஒரு பள்ளிக் குழந்தை இறுகக் கட்டிய ஸ்கார்ஃபுடன் குளிருக்கு நடுங்கி மார்புக்குக் குறுக்கே கைகோர்த்தபடி அடிமேல் அடி வைத்து அம்மாவின் பின்னே நடந்து வர, பார்க் கேட்டுக்கு வெளியே தாயார்கள் அந்த அதிகாலையிலேயே ஸ்கூல் பஸ்ஸுக்காக நைட்டியில் தவமிருந்தார்கள்.

மறுநாள் காலை தூக்குத் தண்டனை என்று முடிவாகி விட்ட கைதியின் கடைசி நாள் இரவு போல அவன் பொழுது சங்கடமாய் நகர்ந்தது. ஏதாவது அதிசயம் நடந்து தான் காப்பாற்றப்பட்டு விட மாட்டோமா என்று அந்த கைதி கடைசி விநாடி வரையில் எதிர்பார்த்திருப்பது போல, சந்தியாவைப் பார்த்துப் பேசினால், அவன் காலில் விழுந்து கதறி அழுதால், அவள் தன்னைப் புரிந்து கொண்டு மன்னித்து விடுவாள் என்கிற நப்பாசை அவனுக்குள் இன்னும் இருந்தது. அது தான் அவனுக்கு மிகவும் வெட்கம் தருவதாக இருந்தது.

நிமிர்ந்து பார்த்த போது அந்த வீட்டிலிருந்து ஒரு பெரியவர் வெளியே வருவது தெரிந்தது. பால் வெள்ளையில் டீஷர்ட்டும், தொளதொள கால் சட்டையும் அணிந்தவர், தலைமுழுக்க வழுக்கை, ஆனால் நடையில் வயது தெரியாதபடி விறுவிறுவென்று நடந்தார். கையில் பிடி வைத்த பிளாஸ்டிக் கூடை. சாலையின் இருபக்கமும் பார்த்து விட்டு கவனமாய் சாலையைக் கடந்து, ஒரு சமயத்தில் ஒருவர் மட்டுமே உள்ளே வர முடிகிற பார்க்கின் சிறிய கதவைச் சுழற்றி உள்ளே நுழைந்தார். மீண்டும் பழைய வேகத்துடன் குறுக்கே நடக்கலானார்.

அவன் எழுந்து கொண்டான். பிரீஃப் கேஸைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு அவரை நோக்கி மெல்ல நடந்தான். மனதின் குழப்பம் நடைவேகத்தையும் முடக்கியதால் தயக்கத்தோடு மெல்லமாகவே அவனால் நடக்க முடிந்தது. பூங்காவின் கிட்டத்தட்ட மையத்தில் அவர்கள் சந்தித்தார்கள், அவர் முன்னே போய் நின்று, "வணக்கம் சார்" என்றான் தயங்கித் திணறி.

அவர் ஒரு விநாடி அவனைக் குழப்பமாய்ப் பார்த்தார், பின்னர் திடீரென்று கண்களில் சேர்ந்து கொண்ட அதிர்ச்சியோடு அவனை நோக்கி, "அடப்பாவி, நீ இன்னும் உயிரோடவா இருக்கே?" என்றார்.

(தொடரும்)



வீட்டிலேயே ஃபேஷியல் போட்டுக் கொள்ளலாமே. எப்பொழுது நேரம் கிடைக்கிறதோ அப்பொழுது ஒரு துண்டு வெள்ளரிக்காய், சிறிது பாலேடு இரண்டும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து முகம் கைகளில் தடவிக் கொண்டு குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு முகம் கழுவ முகம் பளிச்சென்று ஃப்ரெஷ்ஷாக உணர்வீர்கள். ஒருநாள் வெள்ளரிக்காய் உபயோகித்தால், ஒருநாள் தக்காளிப் பழம், காரட் என்று மாற்றி மாற்றி உபயோகிக்கலாம். அல்லது இவை மூன்றுமே வீட்டில் இருக்கும் நாட்களில் வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, காரட் மூன்றுடன் சிறிது பாலேடு கலந்து அரைத்து ஃபேஷியலாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

- ஆர். சீதா



நானும்தான் வேண்டிய அளவு சாமான்கள் போட்டு சீடை செய்கிறேன். ஆனால் அந்த நீலா மாமி செய்யும் சீடையின் ருசியும் கை பக்குவமும் நமக்கு வர வழியே இல்லையா என்று மனம் ஒடிந்து/இடிந்து வருந்தும் சகோதரிகளே...இதோ சில எளிய வழிகளைக் கையாண்டு உப்பு சீடை செய்யுங்கள். அப்புறம் அந்த நீலா மாமிக்கும், கமலா மாமிக்கும் நீங்கள் சீடை சிறப்பு வகுப்பு எடுப்பீர்கள்...

சீடை ரகசியம்...

• களைந்து ஆறவிட்ட பச்சரிசியை மிஷினுக்கு அனுப்பும் முன் ஒரு சுற்று வெறும் வாணலியில் பிரட்டி அரைக்க சீடை கரகரப்பாக வரும்.

• சீடைக்கு வெண்ணெய்தான் போட்டுப் பிசைய வேண்டும் என்ற கட்சியில் இருந்து வெளியேறி தேங்காய் எண்ணெய் போட்டு பிசைந்து செய்ய சீடையின் ருசி இரட்டிப்பு ஆகும்.

• சீடைக்குப் போடும் தேங்காய்த் துருவலை அப்படியே போடாமல் வாணலியில் தேங்காய் சாதத்திற்கு வறுப்பது போல் சிறிது பொன் நிறத்தில் வறுத்துப் போட்டு சீடை உருட்ட சீடை டாப் டக்கராக வரும்.

• சீடைக்கு அரைக்கும் அரிசியை மிகவும் நைசாக அரைக்கக் கூடாது. சிறிது நறநறவென்று அரைத்துச் சீடை செய்தால் சீடை வாயில் போட்டவுடன் கரையும்.

• 1 ஆழாக்கு அரிசி மாவிற்கு 1 டீஸ்பூன் வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு சேர்த்து செய்ய சீடை நன்றாக இருக்கும்.

• சீடை உருட்டும் போது அழுத்தமாக உருட்டக் கூடாது. கட்டை, ஆட்காட்டி நடு விரலால் மாவு எடுத்து லேசாக உருட்டிப் போட்டாலே போதுமானது.

• கர்நாடக மாநிலத்தில் சில வீடுகளில் அரைபடி மாவிற்கு ஒரு தேங்காய் (பூத் துருவலாக துருவியது) தேவையான உப்பு, சிறிது பெருங்காயம் சேர்த்து மைய விழுது அரைத்து எடுத்து மாவுடன் கலந்து உருட்டிப் போடுவது உண்டு. இம்முறையில் சீடை அமர்க்களமாக இருக்கும்.

• உருட்டிய சீடைகளை சிறிது நேரம் ஃபேன் காற்றின் கீழ் ஆறவிட்டுப் போட எண்ணெயில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பதுடன் வெடிக்கவும் செய்யாது.

• மாவு சலிக்காமல் செய்யும் சீடைகளே வெடிப்பிற்குக் காரணமாகி விடுகின்றன. மாவைச் சலித்து, ஆறவிட்டுச் செய்ய சீடை வெடிக்க வழியே இல்லை.

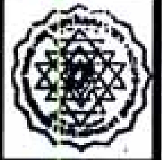
• எண்ணெய் நன்கு சூடான பின் சீடைகளைப் போட்டு பின் சிம்மில் வைத்துப் பொரிக்க உள்ளே நன்றாக வறுபடுவதுடன் ருசியும் சூப்பராக இருக்கும்.

• சீடைக்கு சேர்க்கும் வெள்ளை எள் + சீரகத்தை ஒரு ரவுண்ட் மிக்ஸியில் ஓட்டிப் போட சீடை சீராக ஏ-ஒன்னாக இருக்கும். உருட்டவும் தங்குதடையின்றி இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்



DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT. OF INDIA



6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

பெண்கள் சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்க சிறப்பு பயிற்சி திட்டம்.
(பாரத அரசின் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ள மகளிர்க்கு மணியான வாய்ப்பு)

சிறப்பு அம்சங்கள்

* மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி
* சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி
* அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வாங்குவது?
* அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்
* பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்
* SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம்.

தகுதி	:	குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது	:	18-40 வரை
பயிற்சி மொழி	:	தமிழ், ஆங்கிலம்
பயிற்சி நேரம்	:	3 hours per day (5 days a week)
பிரிவு(Batch size)	:	பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம்(Enquiry)	:	9.30 a.m. to 6.30 p.m.(திங்கள் முதல் சனி வரை)

பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற நேரிலோ, தபாலிலோ அணுக வேண்டிய முகவரி:

சென்னை : **Ordinary & High Tech - Beautician Certificate Course**
மோலியன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெரபி,
8(Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்திநகர், அடையார்,
சென்னை - 20. போன் : 4901458, 4901457

பாண்டிச்சேரி : **Ordinary & High Tech - Beautician Certificate Course**
லாசுந்தரி அழகு கலை பயிற்சி நிலையம்
14, 3வது குறுக்குத் தெரு, அண்ணாநகர், பாண்டிச்சேரி - 5.
போன் : 203640

Note: 1. விண்ணப்பபடிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.3/- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.
2. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 2.9.2002

● மகளிர் மட்டும் ● மகளிர் மட்டும் ● மகளிர் மட்டும் ● மகளிர் மட்டும் ● மகளிர் மட்டும் ●



மனிதநேயமும், மற்ற உயிர்களிடத்து அன்பும் பணத்தாசைக்கு முன்பு எப்படி மரத்துப் போய் விடுகின்றது என்பதை 'ஜிங்' சிறு கதை முகத்தில றைந்தார் போல் உணர்த்தியது!
ஸ்ரீரங்கம், எஸ். கௌரி லக்ஷ்மி.

தங்கள் இதழில் கடந்த சில மாதங்களுக்கு முன்பு துணுக்குச் செய்தியாக வந்த ஒற்றைச் செம்பருத்தியின் மகிமையை நான் முழுமையாக உணர்ந்து வருகிறேன். துணுக்கில் ஒற்றைச் செம்பருத்திப் பூவைச் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தணியும் என்று மட்டும் இருந்தது. அதைப் படித்த நான் மறுநாள் முதல் இரண்டு பூக்கள் சாப்பிடத் துவங்கினேன். பயன் நூற்றுக்கு நூறு சதம் தெரிகிறது. என் உடல் சூடு தணிந்ததில் விரைவாக இரவில் நல்ல தூக்கம் முதலில். பின்பு அதன் தொடர்ச்சியாக உடல் மிக மிக நலம் பெற்று வருகிறது. பல்லில் ரத்தம் வடிந்தது, கால் பாதம் எரிச்சல், கண்ணில் நீர் வடிந்தது, முடி உதிர்ந்தது, வயிறு உப்பசம், மலம் கழிக்க சிரமப்பட்டது... எல்லாமே 100க்கு 100 சதம் பூர்ணகுணம் பெற்று நலமுடன் வாழ்கிறேன். இந்த நல்ல துணுக்கை வெளியிட்ட ஆசிரியருக்கும் கோடி புண்ணியம்.
பாகூர், துல. சேகர்.

'வெளியில் இருக்கும் வெயில் தெரியுமா?' தலையங்கத்தில் மஞ்சுளா ரமேஷின் கருத்துக்கள் அருமை. பலரும் சொல்லத் தயங்கும் விஷயங்களை மனதின் ஆழத்திலிருந்து சிந்தித்து எளிய நடையில் சிறந்த கருத்துக்களை கொடுத்திருக்கிறார். டீவி. சீரியலைக் கட்டிக் கொண்டு அழுவதை விட்டு, புத்தகங்களைப் படியுங்கள் - இந்த வரிகள் இன்று நம் தமிழ்நாட்டுப் பெண்மணிகளுக்குத் தேவையான அறிவுரை.
சென்னை - 90, டி. வித்யாலக்ஷ்மி.

'மும்பை மாட்டுங்கா இராமர் கோவிலில் தினமும் மாலை விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் சொல்கிறார்கள். நம் கோவில்களிலும் இதை கடைப்பிடிக்கலாமே' என்றார் போரூர் சகோதரி.

சென்னை மேற்கு மாம்பலம் ஸ்ரீராம் ஸமாஜ் அயோத்தியா அச்வமேத மஹா மண்டபத்தில் மகாபெரியவர் காஞ்சி முனிவர் அருள் ஆணையின்படி நெடுங்காலமாக நாலதோறும் மாலையில் இன்றும் பெரியோர்கள் ஆண்களும் பெண்களும் திரளாக அமர்ந்து விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் சொல்கிறார்கள்.
சென்னை - 33, மு. மணி.

யூதர் அல்ல யூதாசு!

நான் உதகையிலிருந்து எழுதிய கடிதம் படித்தேன். அதில்... ஏசுவாக இருந்த பலர் யூதர்களாக ஆவதாக ஒரு வரி வருகிறது. இது தவறு. 'யூதாசாக' ஆவதாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு தலைசிறந்த ஓவியன் தன் மனத்தில் ஏசு போன்ற கனிவு, தயை, இறையருள் கொண்ட முகத்துடன் இருக்கும் ஒருவரைத் தேடி அலைந்தாராம். கடைசியில், ஓர் இளைஞனை கண்டுபிடித்தாராம். அந்த இளைஞன் பணம் எதுவும் தேவையில்லை. தன்னை ஏசு நாதராக பாவிப்பதே பெருமை என்று கூறி 'போஸ்' கொடுத்தான்.

ஆண்டுகள் உருண்டோடின. அந்த ஓவியர், ஏசுநாதரை சில வெள்ளிக் காசுகளுக்காக காட்டிக் கொடுத்த யூதாசை வரைய விரும்பினார். அவன் முகத்தில் உள்ள துரோக சிந்தனை, பிற்பாடு ஏற்பட்ட குற்ற உணர்வு இவை பிரதிபலிக்க வேண்டும். கடைசியில் அதுபோன்ற ஒரு மனிதன் கிடைத்தான்.

முதலில் பணத்தைப் பற்றிக் கண்டிப்பாகப் பேசி விட வேண்டும் என்றும், வேகமாக ஓவியம் முடிக்க வேண்டும் என்றான். ஓவியர் சம்மதித்தார்.

ஓவியம் முடிந்தது. பணத்தைப் பெற்றுச் சொல்லுமுன், அந்த மனிதன் ஓவியரை நோக்கி, ''என்னை அடையாளம் தெரியவில்லை? பல வருஷங்களுக்கு முன்பு, ஏசுவாக போஸ் கொடுத்த அதே இளைஞன் நான்தான்'' என்று கூறினான்.

உலக வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் துரோகங்கள், ஏமாற்றுதல்கள் காரணத்தால்தான் ஏசுவாக வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கும் பலர், யூதாசாக மாறுகிறார்கள் என்று விளக்கினான். உண்மை தானே!
கூடுவாஞ்சேரி, ந. தர்மேசுவரன்.

அட்டை வண்ணப்படம் : ஸ்ரீஹரி

கேசவன் என்றால் கேலியா?

புகழ்மிக்க ஒரு தனியார் டீ.வி. சானலில் 'அகடவிகடம்' என்று ஒரு நிகழ்ச்சி பட்டிமன்றம் மாதிரி ஒளிபரப்பாகிறது. 23/6/2002 அன்று காலை ஒளிபரப்பான நிகழ்ச்சியின் தலைப்பு "தற்கால இளைஞர்கள் முன்னேற முடியாமல் இருப்பதற்குக் காரணம் மூடநம்பிக்கையா? அறியாமையா? சோம்பேறித்தனமா?" என்பது. தலைவர் ஒரு புகழ்பெற்ற ஆசிரியர்.

அன்று 'மூடநம்பிக்கை' என்ற தலைப்பில் பேசியவர் பகுத்தறிவுப் பாசறையிலிருந்து வந்ததாக கூறிக் கொண்டார். அவருடைய ஆதங்கமெல்லாம், 'அன்பு, அறிவு, அழகு' போன்ற தமிழ்ச் சொற்களை பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைக்கு வைக்காமல் 'கேசவன்' 'பூவராகன்'





போன்ற பெயர்களை ஏன் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள் என்பதுதான். 'கேசவன்' என்ற பெயருக்கு அவர் கூறிய அர்த்தம், எழுதவே கைகூசுகிறது, மனம் நடுங்குகிறது. ஆனாலும் எழுதினால்தானே அதன் கொடூரம் மற்றவர்களுக்குத் தெரியும்?

அன்புக்குரிய மங்கையர் மலர் ஆசிரியை அவர்களே தயவுசெய்து மன்னித்து விடுங்கள். நான் எழுதும் வார்த்தையை எடிட் செய்து விட்டால் படிப்பவர்களுக்கு அதன் கொடூரம் புரியாது. 'மயிராண்டி' கேசவனுக்கு அர்த்தம், பூவராகனுக்கு 'பன்னித்தலையா' என்று அர்த்தம் என்று பேசியவர் ஆவேசமுடன் கத்த பார்வையாளர்களின் கைதட்டல் காதைத் துளைத்தது.

கேபிள் டீ.வி. என்பது 2 வயது குழந்தை முதல் 80 வயது தாத்தா வரை பார்க்கும் சாதனமாய் நம் வீட்டு ஹாலில் பிரவேசித்திருக்கிறது. எவ்வளவோ தாய்மார்கள் கேசவன் என்ற பெயரை தங்கள் குழந்தைக்கு வைத்திருப்பார்கள். இதைக் கேட்கும் அந்தக் குழந்தையின் மனம் என்ன பாடுபடும்? மற்ற குழந்தைகள் கேசவன், பூவராகன் என்ற பெயருள்ள குழந்தைகளை மேலே கூறியவர் கூறியவாறு அழைத்து கேலி பண்ண மாட்டார்களா?

நம் இந்தியாவில் பேச்சு சுதந்திரம் உண்டு என்றாலும் மற்றவர் மனதை அதிலும் வளரும் பிஞ்சுக் குழந்தைகளின் மனதை நோகடிக்காதவாறு பேச வேண்டும்.

இனி 'கேசவன்' என்றால் ஸித்தி அடைந்த மஹா பெரியவாள் சந்தரசேகரேந்திர ஸ்வாமிகள் என்ன சொல்லுகிறார்கள் பார்க்கலாம் -

"கேசவன் விஷ்ணுவின் பெயர். க, அ, ஈச, வ என்ற நாலு சப்தங்களும் சேர்ந்தே 'கேசவ' என்று ஆகிறது. 'க' என்று பிரம்மாவுக்குப் பெயர். 'அ' என்று விஷ்ணுவுக்குப் பெயர். 'ஈச' என்பது சிவன் பெயர். ஆகையால் பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்திரர்கள் ஒன்று சேர்ந்த த்ரிமூர்த்தி க+அ+ஈச = கேச என்றாகிறது. ஸ்ருஷ்டி, ஸ்திதி, ஸம்ஹாரங்களுக்குத் தெய்வங்களான இந்த மூன்று பேரையும், அதாவது 'கேச'வை, அவர்களுக்கு மேலே பரமாத்ம-பராசக்தி ஸ்வரூபமாக இருந்து கொண்டு எவன் தன் வசத்தில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறானோ அந்த 'கேசவன்'தான் கேசவன். அதாவது அவன் முத்தொழில்களில் ஒன்றைச் செய்கிற ஸ்வாமியாக மட்டுமில்லாமல் மூன்றுக்கும் மூலசக்தியாக உள்ள மூர்த்தியே."

(ஆதாரம் - தெய்வத்தின் குரல், எழுதியவர் ரா. கணபதி. பக்கம் 899 மற்றும் 900)

இனி 'பூவராகன்' என்ற பெயர் எவ்வாறு வந்ததென்று பார்க்கலாம்.

இரணியாட்சன் என்ற அசுரன் போருக்காக மூன்று உலகமும் அலைந்து யாரும் கிடைக்காததால் பூமிதேவியை நீரில் அதாவது கடலில் அழுத்தி விட்டு செருக்குடன் அலைந்தான். பிரமனது விருப்பப்படி மக்களை படைக்க விரும்பிய சுவாயம் புவமனு அகாலத்தில் பூமி நீரில் மூழ்குவது கண்டு பிரமனை சரணடைந்தான். அச் சமயம் பிரமன் விஷ்ணுவை உதவுமாறு தஞ்சமடைந்தார். அப்போது பிரமனின் மூக்குத் துவாரத்திலிருந்து விஷ்ணு சிறிய பன்றிக்குட்டியாய் அவதாரம் செய்து பிறகு யானை அளவிற்கு வளர்ந்து முடிவின்றி நெடிதோங்கி நின்றார். இரண்யாட்சனை எதிர்த்து வந்த அசுரர்களை வென்று தன் எயிற்றுப்பல் முனையாலே பூமியை கடலிலிருந்து மேலே கொண்டு வந்தார்.

பூமியைத் தாங்கியவராதலால் 'பூவராகன்' பூ என்றால் பூமி+வராகன். வராகன் - பன்றி. (நாராயணீய ஸ்லோகத்திலிருந்து தெரிந்தவரை எழுதி உள்ளேன்.) மஹா விஷ்ணுவின் பத்து அவதாரங்களுள் ஒன்று வராஹ அவதாரம்.

இவற்றை நம்புவதும் நம்பாததும் அவரவர் மனோபாவம், நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. யாரையும் இவற்றை நம்புமாறு யாரும் வற்புறுத்தவில்லை. அவரவர் இஷ்டப்படி பெயர் வைத்துக் கொள்ளக் கூட உரிமை இல்லையா? சுதந்திரம் இல்லையா? அவரவர் நம்பிக்கை அவரவர்க்கு.

- மீனாக்ஷி சங்கரன்.

எங்க ஊர் ஆப்பம்



தேவையான பொருட்கள :
பச்சரிசி - 2 கப்,
புழுங்கலரிசி - ½ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2கப்

செய்முறை :

அரிசி ஊறியவுடன் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து மிகவும் நைசாக அரைத்து எடுக்கவும். உரல் கழுவிய நீரில் 1 கரண்டி மாவைக் கரைத்து, 2 தம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் கரைந்த மாவை இட்டு கூழ் காய்ச்சவும். கூழ் நன்கு ஆறிய பிறகு அரைத்த மாவுடன் கூழைச் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து வைத்து விடுங்கள். மறுநாள் காலை சிட்டிகை சோடா உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து மாவில் ஊற்றி நன்கு கலக்கி ஆப்பம் செய்து பாருங்கள். நல்ல ஸ்பான்ஞ்ச் மாதிரி பூப் போல இருக்கும். தேங்காய் சேருவதால் மணம் ஊரையே கூட்டும். தோசைக் கல்லிலும் மூடி வைத்து திருப்பிப் போடாமல் எடுக்கலாம்.

சட்னி, சாம்பார், உ. கிழங்கு கறி, கொண்டைக்கடலை கறி எல்லாவற்றிற்கும் பொருந்தும்.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன், நாகர்கோவில்.

திருமண மலர்

 மணமகள் தேவை

❖ Sourashtra (Madurai), Kutuva Sadayam, 29, 168, Mech Engineer, BE, MBA, Employed MNC, Chennai. Seeks Madurai based good looking graduate girl below 27, Reply with horoscope, family details. Box No. 18772

❖ Iyer, Vadamal, Koushikam, Anusham - I qr, 40, 168 cm, Graduate, Tax consultant, Rs. 5000/- Own house seeks graduate permanently employed, unemployed well domestically trained girl contact Ph: 044-6581387. Box No. 18773

❖ Iyer, Vadamal, Naidruvakashyapam, Pooradam II, 30/165/B.Sc, P.G.D.B.A (MBA), Leading Own Business, Legal divorcee without encumberance, seeks well educated bride from cultured respectable family. Subsect no bar. Contact Box No 18774

❖ U.S.A employed, Saiva Pillai, 33/175/ B.E, Software consultant, widower no encumberance seeks good looking educated bride from vegetarian castes. Send horoscope Bio-data. Ph: (0431)- 459573. Box No. 18775

❖ Brahacharanam, Shadamarshanam, Thiruvathirai, 31/180/ B.A (Litt) Java, Hons Dip. Comp.Tech, Private, Chennai, Rs.5000/- Plus sufficient income from fixed investments. Only son of Retd RBI Officer, Pensioner. Own independant House, seeks good looking graduate employed girl from respectable family. Subsect acceptable. Ph. 2246543. Box No. 18776

❖ Sozhia Vellalar (NV), Visagam, 40/165, B.A. Business, Rs. 15,000/- seeks suitable girl, Send bio-data with horoscope. Kanth@md3vsnl.net.in Box No. 18777

❖ Iyer, Brahacharnam, Kousika Gothram, Thiruvadhirai, 30/5.10", fair, Graduate, Muscat employed (Secretary) seeks suitable Iyer girl. Subsect no bar. Apply with horoscope. Ph: 044- 2322073, Email: dssm1971@yahoo.com.in Box No 18778

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 31, 5'8", 20,000, DECE, The Hinduல் பணிபுரியும் சொந்த வீடு உடைய வரனுக்கு படித்த பெண்/ சென்னையில் நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண். 18779.

❖ Mudaliar, 49, Widower with two children aged 15 yrs (girl) and 11 yrs (boy), 13000/- State Govt seeks home loving graduate girl above 40 years widows without encumberance, Caste no bar. Box No. 18780

❖ Bride wanted for Tamil Iyer Boy, Vadama, Koundinya, Visagam, 5'9", 32, DME, 20,000, Business(SSI). Subsect acceptable. Box No. 18781

❖ தாயார் அய்யங்கார், தந்தை கள்ளர், 28, எம்.காம், 172, 5000. சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் வியாபாரம், அழகான, நிறமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. தந்தை/ தாயார்- அய்யர்/அய்யங்கார் வகுப்பை சேர்ந்தவராக இருத்தல் அவசியம். பயோடேட்டா, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. போன். 044-4328042. பெட்டி எண். 18782

❖ ஐயர், பிரஹச்சரணம், பாரத்வாஜம், 29, 7000, B.A, (M.Com), (UCAL Group) Sr.Asst, (Marai Malai Nagar) தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. சொந்த ஊர் திருச்சி. ஒரே பையன். பெட்டி எண். 18783

❖ Sozhiya Vellalar, NV, 27, MBA, Thiruvathirai, Business, 25000 pm. Well settled at Ooty, Only son good looking, clean habits seeks fair/educated girl with good family background. Send Bio-data, horoscope. Ph: 0423-444527, Cell : 98430-14742. Box No. 18784

❖ Compassion unlimited bride for Bangalore based Thenkalai, Srivathsa, Punarvasu, BE (Comp), Software Engineer, Rs. Nine lacs pa, 29 years, 180 cm, Visually challenged, No demands. Box No. 18785

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Swathi, 29, MBA (Systems) working in a reputed Telecom Company, Chennai seeks qualified employed girl. Subsect no bar. Box No. 18786

❖ Telugu Brahmin, Niyogi, Bharadwajam, 23.2.1971, Thiruvonam, B.E (ECE), 163, Senior Software Engg in USA, well settled, Slight Polio attack on right leg, able to walk seeks graduate, broad minded, adjustable girl from decent family SNB. Ph. 2210129. Box No. 18787

❖ Suitable alliance invited from Graduate employed girl for Vadama, Bharadwaja boy, 31, 5'1", B.Sc., 5000/- Service Engineer, Foreign Collaborated Company. Contact Box No. 18788

❖ Tamil Vadama, Bharadwaja, Kettai, 33/170/29000, B.Com, ACA, ACS employed Company, Chennai, Fair handsome clean habits seeks graduate, slim, home loving girl below 30. Reply horoscope, Ph: 044-2446815. Box No. 18789

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மூலம், 7.7.71, 5.4', 4000, ப்ளஸ் 2 படித்த சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. போன். 6359688. பெட்டி எண். 18790

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 26, 165, ஸாமவேத சாஸ்திரி, மாத வருமானம் ரூபாய் 10,000/- சொந்த வீடு உள்ளது. +2 படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவை இல்லை. பெட்டி எண். 18791

✣ உடையார், 28, 164, டிஎம்ஈ, படித்த சொந்த தொழில் மட்டுமே செய்ய விருப்பமுள்ளவருக்கு படித்த, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர்கள், விதவைகள் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மதம் தடையில்லை. பெட்டி எண். 18792

✣ கார்காத்த வேளாளர், சுத்த சைவம், எம்எஸ்ஸி, 47, 15000, 162, அரசு பணி. மாற்றத்தக்கது. அவிட்டம், கும்பராசி, திருமணம் ஆகாதவர். தகுந்த மணமகள் தேவை. பெண்ணின் புகைப்படம், ஜாதகம், முழு குடும்ப விபரம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 04364 - 280104. பெட்டி எண்.18793

✣ ஐயர், பிரஹசரணம், பரத்வாஜம், விசாகம், 34, 175, 10வது படித்த சொந்த வீடு, சொந்த ஆப்செட் அச்சகம், தோஷமில்லாத சுத்த ஜாதகம் உள்ள வரனுக்கு 25-28 வயதிற்குட்பட்ட 10, +2 படித்த குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன். 6170397. பெட்டி எண். 18794

✣ **Horoscopes invited from pure Brahmin, Graduate, Well to do, Family girls, for Srivatsa Boy, Avittam, 27, 174, Architect, 10,000/-, Own house at Chennai, Mother Vadama, Father Saiva Pillai, Expired. Apply Box No. 18795**

✣ ஐயர், வடமாள், கௌதம, ரேவதி, 30, 5'7", 9700, **Fair, BE Final Year,** சென்னை துறைமுகம் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன். 2446855. பெட்டி எண். 18796

✣ **Vadama, Koundinyam, Moolam III, 30, 170 cm, Graduate, Employed Bangalore based Company seeks graduate girl. Employed preferred. Box No. 18797**

✣ **Saiva Pillai, 29/177/B.E (EEE), Moolam, Software professional, Working in USA, seeks fair and good looking bride from decent family. Apply with horoscope. Box No. 18798**

✣ **Tirunelveli, Saiva Pillai, MCA, 27/166/30000 employed M.N.C Bangalore seeks fair goodlooking well educated girl from same caste. Subsect No Bar. Send Biodata horoscope. Box No. 18799**

✣ **Iyer, Vadama, Athreya, Chithirai, Mars in Eighth Place (Rishabam) 34/5.9"/PGDCA(AMIE)/10,000 Executive in reputed company, Chennai seeks Chennai based employed girl. Box No. 18800**

✣ **Hindu, Kulalar/ Velar Chettiar, Non-veg, 29 years, 178 cm, Ayilyam/Kadaka Rasi. B.E, Software Engineer in USA, Processing Green Card. Final Stage. seeks suitable alliance from B.E/MCA/M.Sc (Comp.Science), Goodlooking, Decent well settled family girl. Contact 044-4943778. Box No. 18801**

✣ வன்னியர், கௌகாத்திப் பல்கலைக் கழகத் துணைப் பேராசிரியர், மகம், 50, 5'7", 19000, தாரமிழந்தவர், 12 வயதில் பெண், 9 வயதில் பையன், நிலபுலம் உள்ளவர், குடும்ப சிக்கல்கள் இல்லாதவருக்கு குழந்தைகளைப் பாதுகாத்து, குடும்ப அந்தஸ்த்தைக் காப்பாற்றும் திறமையும் அறிவும் கொண்ட நல்ல குடும்பத்தில் இருந்து வாழ்க்கைத் துணைத் தேவை. விதவையா், குழந்தை பெற வாய்ப்பில்லாதவர், சிறு உடல் ஊனமுற்றவர், சாதி தடை இல்லை. பெட்டி எண். 18802

✣ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம், 30/6000/ தனியார் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டராக பணிபுரியும் பி.காம் பட்டதாரிக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் பட்டதாரியோ அல்லது வேலைக்கு செல்வதோ அவசியமில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 18803

✣ பிராமணாள், வடகலை, ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், அனுஷம், 35/5'3"/பி.எஸ்சி/5000 தனியார் துறை, பணியிலிருக்கும் பையனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வேலையில்லா விட்டாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன். 044-6360090. பெட்டி எண். 18804

✣ ஐயர், பிரகசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், பி.காம், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் மேனேஜர், சம்பளம் ரூ.8000/- + perks, வயது 29, உயரம் 5'8", வரனுக்கு தகுந்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்ப பாங்கான ஐயர் மணமகள் தேவை. போன். 4610639. பெட்டி எண். 18805

✣ **Bride wanted for Boy well qualified, well employed, Iyer, Koundinya Gothram, Tiruvonam Nakshatra, Chennai, 172/ 39/20000. Subsect acceptable. Box No. 18806**

✣ **Vadama, Athreya, Thiruvathirai, 39, 157/ Diploma in Electricals & Electronics, Salary & Investment around 8,000 pm, seeks employed girl below 36 years from decent family. Caste no bar. Pure vegetarian. Contact Bagyalakshmi Seetharaman, Ph. 2530229. Box No. 18807**

✣ **Vathima, Bharathwaja, Aruthra 4th Padam, 28, 5'11", B.Sc PGDCA, 15000/-pm. Systems Analyst seeks graduate preferably employed girl. Subsect no bar. Raghu/Kethu in Lagna preferred. Box No. 18808**

✣ **Alliance invited for Graduate Iyer, Vadamal, Kousikam, Swathi, 35, 5'7", employed T.V.S, Vellore, Agent L.I.C, UTI & Kothari from graduate employed, (Transferable), Domestically trained good looking girl from a decent family. Box No. 18809**

✣ தஞ்சாவூர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஹஸ்த்த நட்சத்திரம், பி.காம், 20.3.1973, 5'3", சென்னையில் சுய தொழில், 7000/- வரனுக்கு வேலையிலுள்ள, வேலை பார்க்கக்கூடிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-4950090. பெட்டி எண். 18810

✣ **Iyer, Vadamal, Kausikam, Hastham, 28, 182 cm, ME(ECE), MBA(Final) 20000 Systems Analyst, Software Company Chennai seeks professionally qualified employed good looking music loving girl, Vadamal, Brahacharanam, Swathi, Uthiradam preferred. Box No. 18811**

✣ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப, பரணி, 23.05.71, 172 செ.மீ, **Fair complexion, B.A (Corporate)** தனியார், **Accountant, Rs.7000/-** சொந்த வீடு. உட்பிரிவு

சம்மதம். வேலையில் இருக்கும் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன். 2430040. பெட்டி எண். 18812

✤ Wanted Bride for Naicker, 32, Poosam, High Court Advocate, Caste no bar. Simple marriage, send full details to Box No. 18813

✤ Thuluva vellala, Vizagam, 32, 172 cm, B.Sc, PGDMM, (MBA) Chennai, M.N.C Purchase Asst, Rs. 7000/- seeks employed girl. Subsects including Arcot Mudaliar accepted. Box No. 18814

✤ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூசம், 6 அடி, 32, 2 லட்சம் pa. பிகாம், ஐசிஐசி இன்போடெக் சர்வீஸஸ் லிமிடெட் நவி மும்பாய், தேக ஆரோக்யம், படித்த வேலை செய்யும் பெண் தேவை. போன்: 4958636. பெட்டி எண்.18815

✤ Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam, 41, B.Com, Commercial Dept, Rs.8000, South Central Railway, Secunderabad. Own house, unemployed homeloving. Subsect acceptable. Horoscope not essential. Early marriage. Box No. 18816

✤ Thengalai, Viswamithra, Mirugashirsham, 25, DEEE, 5'8", 18000, MNC, Mumbai expect, fair, degree with computer qualification, minimum 5'3", home loving girl. Reply Bio-data, family details. Box No. 18817.

✤ Iyer, Ashtasasthram, Bharatwajam, Ayilyam - 4, Age 29/ 5.8/ B.A Corporate, 15000 + perks, working at M.N.C seeks a graduate girl. Subsect no bar. Ph: 4902025, Chennai 600041. Box No. 18818

✤ ஆரிய வைசிய செட்டியார், 31, 168, ஆயில்யம், பெற்றோர் இல்லாத, சுய தொழில் மூலமாக ரூ.12,000/- மாத வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18819

✤ வயது 27, உயரம் 182 செ.மீ, புனர்பூசம், பன்னாட்டு நிறுவனம், 9000/- ரூபாய், தாயார் வடமா பிராமின், தகப்பனார் திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை. B.A Corporate Costing Inter படித்த வரனுக்கு தகுந்த படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பிராமின் அல்லது சுத்த சைவப்பிள்ளை பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18820

✤ Wanted Brahmin Iyer, Non - Srivatsa fair & pretty girl from middle or lower middle class family for a 30 year old fair tall (5'11"), Uthiram boy, Computer Graphics Specialist (B.Sc incomplete), drawing a salary of 30,000 per month at New Delhi. No expectations, decent marriage. Contact Ph: 044-4341960. Box No. 18821

✤ Iyer, Vadama, Sandilya, Uttiram, 28/178/ B.Sc, MBA, employed, LIC, Supervisory, seeks preferably, employed, Vadama, fair, good-looking, girl, Below 23, Send horoscope, Ph: 2531706. Box No. 18822

✤ Mumbai based Iyer, Bharatwaj, Uttram boy, 33, B.com, Computer, Business, Income 20000. Only son of retired class I officer with valuable assets. Girl educated, caring, adjustable with family, spiritual, values. Economic, social, status irrelevant. Marginal disability and un encumbered widows welcome. No inhibitions. On God's decisions. Box No. 18823

✤ தெலுங்கு ரெட்டி, ஈஸ்வர கோத்ரம், 4.10.1973, 6 அடி, பிகாம், விவசாயம், 10000/- மாத வருமானமுள்ள, மூன்று பம்புசெட்டுடன் நில புலன்கள் உள்ள வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை: பெட்டி எண். 18824

✤ ஆங்கீரச, பூராட்டாதி, டிப்ளமா இன் ஆட்டோ மொபைல் இன்ஜினியரிங், சென்னை, நல்ல வேலை, கன்னட பிராமண, உயரமான, நல்ல பழக்கங்கள், தெய்வ பக்தி உடைய வரனுக்கு பிராமண, லட்சணமான, குடும்ப பாங்கான +2 அல்லது 10வது படித்த பெண் தேவை. போன். 6562889. பெட்டி எண். 18825

✤ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Revathi (4), July 73, 175, MCA, USA. Seeks suitable bride visiting Chennai in Sep. Same sect. Horoscope, Biodata Contact 044-4925110. Box No. 18826

✤ Iyer, Vadamal, Naithruvakashyaba, Pooradam, 32/180, B.Sc, Development Officer - LIC, seeks suitable bride Box No. 18827

✤ Vadagalai, Srivatsam, Thiruvonam Boy, 28, 6', B.E Computer Engineer U.S.A, fair, handsome but slightly disabled seeks educated understanding and considerate girl from Iyer/Iyengar family. Box No. 18828

✤ Sairam, Palghat Iyer, Vadama, Bharathwajam, Visakam (I), B.Sc, MBA, MNC, Chennai, 15000/-, 29, 169 seek graduate, Pious, Kerala Iyer girl below 27. Box No. 18829

✤ Iyer, Vadamal, Kausikam, Mirugasirsham 4th, 29, 173, M.Sc (CSC), Senior, Software Consultant, London, fair, clean habits seeks preferably, Post graduate/ Graduate, Computer education, good looking, smart, homeloving, bride from respectable family. Ph: 044- 2310670. Box No. 18830

✤ செட்டியார் நகரத்தார், அஸ்வினி, 33/170/ ரூ.14000, மத்திய அரசுப் பணி, பெங்களூர். மாநிறமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த, நல்ல குணமுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-6224106. பெட்டி எண். 18831

✤ Vadamal, Haritha, Uthirattathi, 28, 5'9", fair, BA, PGDCA, Software Consultant in USA, seeks good looking, homely, music interested, qualified girls should be ready to work in U.S.A. Sai Devotee is preferred. Box No. 18832

✤ Tamilian Iyer, 28, 5'8", Brihacharanam, Sankriti, Swati-I, B.Com, GNIIT, Doing MS (Computers), Working Asst-Mgr (Systems)MNC Bank, 2.4 lacs p.a, Bombay. Girl should be graduate, fair, good-looking preferably Nonworking, 5'3" - 5'5". Subsect no bar. Apply Box No. 18833

✤ Iyer, Vathima, Aupamanya, Magam, Sep 77, 160, B.Sc, B.Tech, 58000/- pm, Highly placed IT Co. Bangalore. Fair, well built, seeks, very fair, good looking, Graduate Girl, Hindi fluency must. Subsect no bar. Box No. 18834

✤ Iyer Boy, Asthra Sasthram, Thiruvathirai, Athiraya, 5.6', 25 yrs, Business, M.A, Rs.15000/-pm, only son, own house, no bar. Suitable girl required. T.S. Radhakrishnan, 115, Swami Naicken St, Chintadripet, Chennai - 2.

✤ Iyer, Kapi, Puradam, M.Sc Maths, 1962, Self employed, Own bungalow, Car and Land. seeks educated girl from decent family. K.G.Parameshwaran, Ezhumuri, Tali, Calicut - 673002.

✤ Iyer, Vadamal, 29, Mirugaseersham, Koundinyam, B.Sc, D.M.M, Doing M.B.A, Business, H.R & Placement

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/9/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Consultant, Coimbatore, Income Rs.15000/-pm. Apply with horoscope, T.V. Srinivasan, 31/23, Sainilayam, Gulmohamed Road, Ooty 643001.

✣ 24 மனை தெலுங்கு செட்டி, 29, 5'5", பிகாம், சொந்த தொழில் புரியும் வரனுக்கு அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. மற்ற செட்டியார் பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஆர். இசக்கி, 46, சர்வோதையா மெயின் ரோடு, புது எல்லிஸ் நகர், மதுரை - 10. போன்: 0452-602182

✣ **Madhwa, Kannada, Brahmin, 26/178, Kasyapam, BE, MS, Computer Engineer, employed USA, seeks professionally qualified Kannada speaking Madhwa, Deshistha, Smartha girl. K. Venkat Rao, 7/99. Anubhav Dham, Garodia Nagar, Ghatkopar (E), Mumbai 400077, Ph: 022-5119139**

✣ ஐயர், ஹரிதம், ரேவதி, 19.6.1968, 165, **M.Sc, MPhil, 13000,** நாகர்கோவில், என்ஜினியரிங், கல்லூரியில் விரிவுரையாளர், வரனுக்கு மணமகள் தேவை. மல்லிகா, 39. பள்ளதெரு, வடிவீஸ்வரம், நாகர்கோவில், 629002 போன்:04652-236195, லெஷ்மி, சென்னை 4344800, 4328991

✣ **Navigation Engineer, Karkathar Pillai, BE, 32, 174, Rs. 95000/-pm, innocent legal divorcee, wants issueless graduate, fair girl from forward community. Language no bar. Send biodata, horoscope, photo to Kumar, 37, New Street, Sirkali 609111. Ph: 04364-270771**

✣ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், வயது 35, கப்பல் பணி, சம்பளம், ரூ. 25,000/-, தாயார் நாயுடு, வரதட்சணை வேண்டாம். தகுந்த பிராமணப் பெண் தேவை. **S. Sundaram, 33, Murali Illam, Ist Main Road, Thiruvalluvar Nagar, Palanganatham, Madurai - 3, Ph: 0452-372043.**

✣ **Iyer, Tanjore, Vadamal, Haritha, Kettai, 27, 6'0", M.A, Marketting Chennai seeks suitable bride. Preferably employed. Ph: 3765448. G. Parthasarathy, 68, Venkatesa Nagar, 2nd Street, Virugambakkam, Chennai - 92.**

✣ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Poorattadhi, 29, 165, MBA, LIC, Madurai, seeks decently employed, well qualified girl, 23-26, Subsect Vadamal only. Contact: N. Ramakrishnan, 12-6/8, Sixth Street, Railar Nagar, Madurai 625018, Ph: 662297**

✣ ஐயர், பிரகசரணம், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம், 35 வயது, 165 செ.மீ, தனியார் துறை, ரூ. 5,000/-, வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்க. எஸ். பாலகிருஷ்ணன், 32, கொடிமரத் தெரு, இராயபுரம், சென்னை - 600013, போன். 5971859

✣ ஐயர், வாத்திமாள், பூரம், மௌத்கல்யம், 4.11.1969, 5.2, பி.ஏ, ஹைகோர்ட் கிளார்க் + சுய தொழில், ரூ.10,000 பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை, **B. Muthulakshmi,** புது எண் 5, பழைய எண் 3, பாலகிருஷ்ணா தெரு, சென்னை 600 033. போன்: 4896072, 4744439

✣ **Iyer, Bharadvajam, Punarpoosam-1, Feb 77/175, B.Tech (IIT) MS(US) USA employed seeks well qualified fair, tall girl. Apply with horoscope and biodata. A.V. Sankaran, 24-8/2, Shivpuri, Malkajgiri, Hyderabad 500047. Ph: 040-7243584**

✣ **Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Kettai Boy, 27, 6'3", BBA, MBA, Marketing Executive, Five Star International Hotel, Mumbai from upper middle class family seeking Graduate bride 22-25. above 5'7", Slim fair, decent family similar caste. Contact Parents 079-6855617, Mail Family Data, horoscope, K.V. Mani, 12, Amaltas Bungalows, Vastrapur, Ahmedabad 380015.**

✣ **Tamil Iyer, Athreya, Avittam, 1970, 179 cm, BE Computer Science, legally separated within a month, affluent family well settled, Prospective brides respond with horoscope and Photo. Widows and divorcees please excuse. Contact Kalyani Narayanasamy, 39/4 Gill Nagar II Street, Choolaimedu, Chennai 600094. Ph: 044-3742265/3742026.**

✣ **Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Hastam, M.Tech, Tata Executive, 43/165, Bachelor seeks graduate girls 34-38 yrs. Widows, Divorcees excuse. send Horoscope, Photo Srinivasan, Seba Building Sector 16A, Vashi, Navi Mumbai 400705**

✣ **Suitable girl for Brahacharanam, Lohitham, Pooram, 38/178, well placed Delhi professional. Legal Divorcee without encumbrances. Radhakrishnan, 12, Vidhi Apartments, Plot 116, I.P. Extension, Patparganj, Delhi 110092. Ph: (011)2464471**

✣ அப்பா நாடார், அம்மா ஐயர், அவிட்டம், 28, 160 செ.மீ, **D.P.Tech,** தனியார், ரூ.6000, சுத்த சைவ பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/ இல்லாத சுத்த சைவ இந்து மணமகள் தேவை. **D.** தியாகராஜன், **C-14,** டெலிபோன் குவார்ட்டர்ஸ், வண்ணாரபாளையம், கடலூர் 607001. போன்: (04142) 313399

✣ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Sadamarshanam, Uthiram, Kanni, 25, 175, B.E(I.T), MNC Mumbai (now in U.S on deputation) Rs. 25000/- with clean habits requires B.E (IT/Computer), MCA, Degree in Software line, employed, willing for employment. should be very fair, homely, social type, adjustable, having faith in God, Customery. S. Rajkumar, 43/64, Govindappa Road,**

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

Basavangudi, Bangalore - 560004. Ph:(080) 6573722 email: rajgouri@hotmail.com

❖ Palghat Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Pooram III, B.Sc, ICWAI, Senior Clerk, Southern Railway, 35, 175, 9000 seeks graduate girl employed above 28 years. Subsect no bar. Gopalakrishnan, 20 Rajaji cross Street, Radha Nagar, Chrompet, Chennai 600044. Ph: 2410632.

❖ Vadoola, Iyer, Bachelor, 55, Poorattadi, seeks Iyer spinster around 47, Contact C. Parvathy, E1, T.N.C.F Quarters, 17, Boat Club Road, R.A.Puram, Chennai - 28.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை 1, வயது 32, 6 அடி உயரமுள்ள சிவப்பு நிறமானதும், AMIE Mech Engineer, ABN AMRO Bankல் Senior Manager, Salary Rs.25000/-, வாங்கும் பையனுக்கு டிகிரி படித்த சிவப்பான பெண் தேவை. Mrs. சரோஜினி, 3A, பிரகாசம்காரு தெரு, விஜயலட்சுமிபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600053. போன்: 6573770

❖ Vadama, North Arcot, Vadoolam, Thiruvonam, Kataka Lagnam, Chevvai (8), 27/183 cm/8000, M.Com, D.T.Ed, Fair, Govt School Teacher seeks suitable bride. P.R. Nagarajan, A3/38, Lakshmi Flats, First Main Road, Nanganallur, Chennai 600061. Ph: (044)2325616.

❖ வடமாள், சுக்லயஜுர், ஸ்ரீவத்ஸம், பரணி, 27, Quality Executive, தனியார் நிறுவனம், ரூ. 15000/-, எம்.எஸ்சி, நல்ல நிறம், பட்டதாரி மணமகள் தேவை. கே. எஸ். இராமகிருஷ்ணன், (AAO/TNEB) I, போலீஸ் இராமசாமி நாயக்கர் தெரு, தஞ்சை 613009 (போன்: 04362/ 322051)

❖ Tamil, Iyer, Vadamal, Kowsigam, Mirugashirsham, 27, 165/16,500/DME, Doing B.S equal to B.E at Bilany, working in MNC CADD Designer, Comp, Pro-E-own house seeks graduate girls. G. Lakshmi, 5. First Street, Sundaram Colony, West Tambaram, Chennai 45. Ph: 2388132.

❖ தமிழ் ஐயர், பாரத்வாஜம், பரணி, 29, 5'11", 20000/- சொந்த வியாபாரம் செய்யும் பையனுக்கு 22 - 27 வயதுக்குள், உயரம் 5 அடிக்கு குறையாத, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் புகைப்படத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். P.V. Ramani, 5/25-F, Ponnambalam Salai, K.K.Nagar (W), Chennai 600078.

❖ Iyengar, Vadakalai, Srivatsam, Uthiradam, Legal Divorcee, 33 yrs, 5'4", B.Com, Senior Executive MNC, Chennai, 17000 pm, seeks Brahmin, Iyengar / Iyer, Graduate girls. Divorcee without encumberance can apply. Sarangapani, 9. Second Cross Street, Sastrinagar, Adyar, Chennai 600020. Ph:044-4919206

❖ Vadamal, Bharadwajam, Uthiratathi, Handsome, Graduate, 26/182/10000 MNC Chennai. Requires Graduate employed good looking girl below 23 years. Subsect no bar. Contact: N. Ganesan, Temple View Apartment, No. 7/2. Kesavaperumal West Ward Street, Mylapore, Chennai 600004. Ph:044-4956857.

❖ வடமாள், சாண்டல்ய, கோத்ரம், 29, 5'5", மாநிறம், DME, Senior, Engineer in Multinational Company, Mumbai, 12000, படித்த பணியில் இருக்கும் பெண் தேவை. ராமநாதன், D103, Lekhavihar, Charkob Fifth Sector, Kandivli West, Mumbai-67. Ph: 8698457

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Poorattathi, 30/180 c.m, Bank Officer. Seeks bride send Bio-data, horoscope to Padma Gopalan, 215-A, Mahabali Nagar, Nethaji Housing Society, Kolar Road, Bhopal 462016. Ph: 0755-794339(R)

❖ 33/180 Iyer, Vadama, Vadula, Ayilyam, Bombayite, employed abroad seeks girl between 20-26. Reply photograph (must) and horoscope. Email: mahvij5@hotmail.com. Mrs. Vijayalakshmi Sarma, S-1/10, Jai Krishna Sudama, Bangur Nagar, Goregaon (West), Mumbai 400090

❖ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Rohini, 37, 6'3", S.S.L.C, Employed Manager, Indane Gas Distributors, seeks suitable girl, K. Ramani, 56G, Bharathidasan Colony, K.K.Nagar, Chennai-78. Ph: 4745275.

❖ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பரணி, சுத்த ஜாதகம், 28, 175/பி.எஸ்.ஸி, Own property, ஏர்டெல் மொபைல் போன் பிசினஸ் நடத்தும் பையனுக்கு சுத்த ஜாதக, வேலையில்லா பட்டதாரி மணமகள் தேவை. R.L. Varahar, TC41/147, 1st Puthen Street, Manacaud Post, Trivandrum 695009, Ph: 0471-572776.

❖ ஐயர், பிரகசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 34, 5'7", M.Com, + Comp, 7500/- அரசுப்பணி, சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. சாஸ்வதி, பிளாக் பி-4, ராமச்சந்திரா அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம் 4வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை-91. போன்: 2471451

❖ Smartha, Brahacharanam, Koundinya, Hastham, 30.5.1974, 168cms, M.Com, Computer, Literate, Limited Company, Erode, 6,000/- Healthy, Clean habits seeks suitable educated bride. V. Sethu Raman, 8. Thazhambu I Street, Ambal Nagar, Porur, Chennai 600116, Ph: 044-4828193

❖ Vadamal, Srivatsam, Uthiram, 27, 5'9" B.Com, ICWI, 12,000, Mahindra Group Company Assistant Manager seeks suitable bride. S.Raghuraman, 1A, 3rd Street, Kumaran Colony, Vadapalani, Chennai - 26, Ph: 4730979

❖ Dr. J. Kuppusami, Telugu Brahmin, Kousiga, No. 7, 6th Main Street, Subramaniapuram, Karaikudi 630002,

Ph:(04565) 425931 seeks alliance for 1) Kirthika, 36/165/B.Sc, Self employed, Electronic Service Engineer, Slim, fair, Educated girl and 2) Mirigasirisha, 29,170,B.Sc (MMM), Employed in MNC Pharma Co, Slim, fair seeking employed girl. Subsects no bar.

❖ Iyer, Brahacharnam, Koundinyam, Avittam, 36, 168, employed in Leading Software Company in Delhi as Manager seeks suitable bride. Subsects no bar. Contact Annapoorni, 105/1, Baskar Colony Third Street, Virugambakkam, Chennai 600092.

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Punarpusam, 30, 171, B.E, MBA, L&T, Requires fair complexed, adjusting natured well educated, Professionally qualified preferably Delhi, employed girl. Sethunarayanan, PG 103, Possangipur, Janakpuri, New Delhi-58. Email: Sethumdr@yahoo.Com

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvonam, 32, 160 cms, C.A, 15000/-, Requires fair complexed adjusting natured, well educated professionally, Qualified preferably, Delhi employed girl, Seethalakshmi, 506, Sector 2, R.K.Puram, New Delhi - 22.

❖ பிராமின், வடமாள், வாதூலம், பூசம், 28, 4½ அடி, தனியார், 8000, பி.காம், பி.ஜி.டி.சி.ஏ (எம்.பி.ஏ) சொந்த வீடுள்ள வசதியான பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம். திருமதி ராஜம், 11 D, பாரதி தெரு, வெங்கடேஷ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. போன்: 3774781

❖ சௌராஷ்டிரா, வியாஸ, M.E (C.S), 29/175/ பூராம், T.C.S ல் பணி. மணமகனுக்கு ஆர்க்கிடெக்ஸர், ஹோம் டெக்கரேஷன், ஹோம் சயின்ஸில் பட்டப்படிப்பு, பட்ட மேற்படிப்பு படித்த அழகான, வசதியும், பண்பும் நிறைந்த சௌராஷ்டிரா மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். ஸ்ரீமதி பூர்ணிமா, B.A.B.L இல்லம், 10.A பட்டா நாகைய்யர் தெரு, சேலம் 636001.

❖ Vadama, Haritha, Revathi, 32/5'. Chennai Pvt, 5000/-, Diplomo Electronics seeks alliance from employed girls. Reply with horoscope. T.N. Padmanaban, 3/40, Thiruchendurai Agraharam, Jeeyapuram, Trichy - 639101. Ph: (044) 6163106

❖ Iyer, Vadamal, Uthiradam 4, 33yrs/5'8"/B.A/5000 Dip Electronics employed Multinational Co, Guindy Owning flat, Chennai seeks educated preferably employed girl. Subsect no Bar. N.Srinivasan, 23/12, Venkatesa Nagar 1st street, Virugambakkam, Chennai 600 092 (3765169)

❖ Iyer, Vadamal, Athreya, Visakam, 28/180/ M.Sc, Multinational Bank, Singapore seeks Graduate employed, unemployed girl below 25 send horoscope T.R.Ramasanjeevi, 187, Rajaram Nagar, Salem 636007. Ph: 0427415799

❖ Iyer, Vadamal, Vishwamitram, Punarvasu, 29, 5-11, 2.5 Laks Per Annum, B.E, MS employed M.N.C, Chennai, having own flat at Chennai, seeks employed/ unemployed fair girl age below 27 yrs. Subsect no bar. Boy met with industrial accident in Mines, Neyveli and right leg affectd and having slight limbing. Contact N. Sridharan, (Telephones) 136/27, Thangaraj Nagar, Cuddalore 607002. Ph: 04142-336600

❖ Wanted any Brahmin bride for broadminded Iyer boy Vadamal, Bharadwajam, Revathy, 34, D.E.E, 5'6", Pvt 4000/- employed girl preferred. No demands. Very simple marriage. Slightly handicapped okay. Manapporutham also agreed. V. Thalavaneswaran, 50/10, G-2, 'Vijey Garden' Melur Road, Srirengam, 620 006.

மணமகன் தேவை

❖ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், கேட்டை நட்சத்திரம், விருச்சிக ராசி, 23 வயது, 10வது படித்த, டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27501

❖ Girl employed in Bangalore, 28/5'4", Post graduate, Slim, fair, Mother Tamil Iyer, Father Nair, invite suitable alliance preferrably Tamil Iyer boy, Post graduate. Reply with horoscope and biodata. Ph: 04344-577580 (6am - 9 am, 7pm-9pm) Box No. 27502

❖ Well qualified, Settled, Vegetarian with clean habits from decent family suitable match for girl Saiva Pillai, Telugu Brahmin parentage, 25, 168/M.B.A Send Biodata, horoscope. Box No. 27503

❖ Arya Vysya, Rohini, Feb '72, B.Sc, Doing C.A Inter working in a Bank seeks professionally qualified and well employed groom from the same caste. Send horoscope to Box No. 27504

❖ தமிழ் யாதவர், கேட்டை, 20, 155, பிகாம் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 28 வயதுக்கு உட்பட்ட டிகிரி படித்த அரசு, தனியாரில் நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. மதுரை, இராமநாதபுரம், சிவகங்கை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பையனின் ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27505

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Svathi, Fair, Medium Built, 28/156, M.Sc DCM (NIIT) Lecturer, Seeks qualified, well employed groom. Below 32 years with clean habits. Vadamal (or) Brahacharanam. Send horoscope details. Contact Radhakrishnan, 080- 6590592, Bangalore. Box No. 27506

❖ Vadagalai, Naithrupakasyapa, Pooradam, 41, 160, With good background, Officer, Atomic Energy, unencumbered, legal Divorcee (within month) seeks well placed, groom educated, Iyengar/ Iyer, Bachelors, Divorcees, Widowers without issues upto 48 yrs. Box No. 27507

❖ பிரஹசரணம், உத்திராடம், ஹரித, பிபிஏ, 5'4", 25, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலை, நல்ல வருமானமுள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. குழந்தைகளற்ற, தாரமிழந்த, விவாகரத்தானவர் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண். 27508

❖ Brahacharnam, Iyer, Bharatwajam, Pooradam Padam I, Age 23, Height 5'6", fair, M.C.A, seeks highly qualified Iyer groom. Contact Box No. 27509

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், லோகித கோத்ரம், ஸ்வாதி, 23, 149 செ.மீ, B.Com, M.C.S (NSIT) படிக்கும் சிவந்த அழகான பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27510

❖ Brahmin (Iyengar) Girl, Chittirai, 1967, 5.2", fair Complexion, Widow, Graduate. Seeks suitable alliance, No bar, Widower/ Divorcee must be well settled Contact Sundararajan. Ph: (011) - 3327153/3753567. Box No. 27511

✤ Iyer, Vathima, Nithyanjana Ghothram, Pooram, 28, 147 cm, fair, M.Com, (Co.op Management), HDCA, seeks professionally qualified, well employed groom. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 27512

✤ Iyer, Vadamal, Udithya, Ayilyam(4), 29, 162, M.S(C.S), U.S. employed girl, seeks, M.S, MBA, Ph.d. Professionals. U.S.A employed, below 33. Subsect acceptable. Ph: 8221748/8256988. E.mail: rohinish@hotmail.com. Box No. 27513

✤ Vadamal, Bharathwajam, Visagam, 26/155/ B.Sc, M.A. PGDCA, CIC (MCA, GNIIT) had depression in 1996, now completely alright, working as teacher for past 5 years seeks broadminded, qualified, employed boy. Box No. 27514

✤ Thenkalai, Kowndanyam, Avittam, 36/150/+2, 5,000 pm, Govt Job, Slight Defficiency in hearing. Employed, Groom preferably from Sivaganga Dist. Subsect acceptable. Reply family details bio-data, horoscope to Box No. 27515

✤ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூராடம், 1970, 4.9", பி.எஸ்சி, வேலைக்குப் போகும், குழந்தை பெற இயலாத குறையுள்ள, ஆனால் ஆரோக்கியமான மண வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற பெண்ணுக்கு. அதேபோல் குறையுடைய குழந்தையை தத்து எடுக்கும் மனமுடையவராகவோ அல்லது சிறு குழந்தையுடன், தாரமிழந்தவராகவோ, 36-39 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண். 27516

✤ Iyer, Brahacharanam, Thiruvonam, Kausikam, 24, 5'7", three year Polytechnic, Diploma in Comp. Science, employed, fair, good looking girl seeks minimum graduate, tall, decently employed boy upto 30. Sub-sects no bar. Box No. 27517

✤ சைவ பிள்ளை, மதுரையில் தனியார் பள்ளியில் வேலை புரியும் 43 வயது, அவிட்டம் நட்சத்திரம், திருமணமாகாத பெண்ணிற்கு நிரந்தர/சொந்த பணியில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகள் மற்றும் தாரமிழந்தவர்களும் சம்மதம். போன் 0452- 601183. பெட்டி எண். 27518

✤ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா, வயது 28, அஸ்வினி, பி.காம், 8,000, தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு பட்டதாரியும், நல்ல பழக்கமும், சுத்த சைவமான, தனியார் அல்லது அரசாங்க பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. (விருப்பமுள்ள பிராமணர்கள், ஐயர்/ ஐயங்கார்கூட விண்ணப்பிக்கலாம்) பெட்டி எண். 27519

✤ Sozhia Vellalar, Pusam 23/170/B.Pharm, MBA, Slim, good looking girl. seeks well educated and employed, Post Graduate, groom from a decent family. Apply with horoscope, biodata. Box No. 27520

✤ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam (I), 22, 5'4", M.Sc (IIT-M) Very fair college lecturer seeks professionally, qualified groom employed India/abroad below 27. Chithirai, Moolam, Avittam, Sadayam, Magam stars preferred. Box No. 27521

✤ Iyer, Vadama, Kousika Gothram, Ayilyam 4th Padam, 5.12.1974/ 5'6", Graduate girl. employed MNC at Delhi seeks professionally qualified boy born after 1964. Ph: 011-2754618. Box No. 27522

✤ Vadama, Kerala, Iyer, Vathoolam Revathi, 36, 150, Rs.10,000 per month, private sector, employed, fair, good looking, seeks well-qualified groom, employed preferably in Chennai. Box No. 27523

✤ Velala Pillai (N.V), Swathi, 28.8.1979/165 cm/ B.Sc, M.B.A A.C.S.E I.B.M Course, fair girl seeks professionally qualified grooms India/abroad. Box No. 27524

✤ Madhwa, Kannada, Srivastha, Sadhayam, 24, 160, fair, slim, Software Engineer, working M.N.C seeks professionally qualified groom same caste. Send horoscope, biodata. Contact 04172-31571. Box No. 27525

✤ Alliance invited for Brahacharanam, Shadamarshanam, Thiruvadirai, 31/164/M.Com, B.GL, Diploma, French, employed presently, homeloving girl from decent family, 32-35 yrs, healthy, good looking, educated, well settled. Boy - 4355219 (7-9 pm). Box No. 27526

✤ Madhwa, Kannada, Aravathu, Vakkulu, Kowsika, Revathi, 24/5'1", B.Com, PGDCA, English Type Higher passed, employed, Auditor, Office, good looking girl, Pure Jathaga, seeks suitable bride groom, Govt, Bank, Public sector, Major, Establishment. Box No. 27527

✤ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uttirattaadi, fair, beautiful, 26 yrs, 166 cms, MCA, MNC, HYD, legal Divorcee without encumberances, short lived marriage. Alliance from India/abroad. Box No. 27528

✤ திருநெல்வேலி, சைவபிள்ளை, பூசம், வயது 24, பி.காம், 150 செ.மீ, சிவப்பான, ஒல்லியான பெண்ணுக்கு இதே இனத்தில் சென்னையில் நல்ல நிரந்தர பணியில் உள்ள வரன்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன். 4660052. பெட்டி எண். 27529

✤ Vanniya Kula Kshatriya, 23, 5 feet 3 inches, B.Com, (CA), Star, Puradam, fair good looking seeks bride groom from same community, Decently employed graduate boy. Apply Box No. 27530

✤ Vanniya Kula Kshatriya, 27/ 5 ft, +2 pass, Star, Kirthikai, fair good looking, working in Private Company, 3000/-, seeks bride groom from same community, decently employed. Apply Box No. 27531

✤ Wanted Suitable graduate Bachelor working groom 47-49 for Vadama, Viswamithra, 163 Cms, fair, complexioned, affluent graduate, spinster. Box No. 27532

✤ Alliance invited for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, 26/158 cm, B.Com, MBA (Final), Dipl NIIT, good looking, domestically trained girl, from Non-Bharadwajam, 30, boy professionally, equally qualified, caring, teetotaller, well employed. Sub-sects no bar. Parents contact with horoscope. E-mail: ramdas20642@yahoo.com or araar@ satyam. net.in, Tel: 0522-343402/044-6432398. Box No. 27533

✤ Sozhia Vellalar Girl, Post graduate, 23/168, Moolam 4th Padam, of a good family, settled in Europe, seeks from the same caste, tall, handsome, highly qualified boy from a good family settled in Europe/North America/ already settled in India who is willing to settle in Europe apply with bio-data, horoscope. Box No. 27534

✤ Brought up from infancy by Trichur Iyer, No horoscope, Avittam, Final year BA, Hindi Kovid, NIIT, 5'3", Slim, pious, born Sep 66 in Nair family, seeking qualified, settled groom. Email: rams420@hotmail. com. Box No. 27535

❖ பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, பிரஹசரணம், 5.10.1979, 160 செ.மீ, 46 கிலோகிராம், எம்சிஏ முடித்து தற்காலிகமாக வேலையில் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான (slim body), மாநிறமுள்ள குறுகுறுப்பான, சுறுசுறுப்பான பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள, நல்ல குணமுள்ள வரன் வரவேற்கப்படுகிறது. ஜாதகத்துடன் முழு குடும்ப விபரம் எழுதவும். G. சுந்தரேசன், Door II, Block II, C.K. வாசுதேவ ஐயங்கார் அபார்ட்மெண்ட், திருவானைக்கோவில், திருச்சி 620005, போன்: 0431-230544

❖ **Iyer, Brahacharanam, Moudgalyam, Hastham, 22, 160 cm, M.Sc, Computer Language seeks professionally qualified, P.G . Groom below 28 years M.Anantha Subramanian, 4/183, Central Bank Colony, Nagamalai, Madurai - 19. Ph: 0452-459416.**

❖ **Iyer, Tanjore, Vadama, Athreya, Punar Poosam, Mithuna Rasi, 24/150/M.Com, Reputed Company 3000 good looking, seeks well qualified decently employed. Clean habits groom. Subsect acceptable. Send horoscope, R. Mahalingam, F-6210, 11th Cross Street, K.K.R. Town, Madhavaram, Chennai 600060. Ph: 5551283**

❖ **Iyer, Haritha, Brahacharanam, Anusham, 22/158, BE, slim, fair, bride seeks professionally qualified, grooms, below 27, employed in India. Apply with bio-data and horoscope. N. Subramanian, C2/330F, BHEL, Trichy 620014.**

❖ ஐயர், பிரஹசர்ணம், ஆத்ரேய கோத்ரம், திருவாதிரை, சுத்த ஜாதகம், வயது 28/- 5'3" (158) பிகாம், எம்பிஏஸ். மாலை நேர கல்லூரி விரிவுரையாளராகப் பணி புரியும் அழகான பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். திருமதி. சாவித்திரி ரெத்தினம், 81, எல்/247, திருப்பத்தூர் ரோடு, தேவகோட்டை 630302, சிவகங்கை மாவட்டம், போன்: (04561) 370180.

❖ ரெட்டியார், அஸ்வினி, மேஷராசி, 26/5 அடி/ 10 ஆம் வகுப்பு படித்த அழகான பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து அரசு பணி, தனியார், சுய தொழிலில் நல்ல வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஆர். இரமேஷ், 1, ஸ்டேஷன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. போன்: 4896601, 4896604, 4719664.

❖ **Iyer, Vadamal, Kowsigam, Aswini, 25,165, M.C.A, employed, fair seeks suitable bridegroom. Contact K.V. Thirumoorthy, 3. Raghavendra Street, B. Komarapalayam, (Via) Erode 638183. Ph: 04288-265124**

❖ **Iyer, Vadama (Sub-sect O.K), Utthiram, 23.5'3", +2 (Computer qualified) good looking, fair girl seeks professionally, qualified, Govt employed groom. Please send Bio-data, Horoscope. Vencatesan, New No. 15, 22nd Street, Thillaiganga Nagar, Chennai - 61.**

❖ தெலுங்கு பிராமணர், 26, 159, **MCA**, வெலநாடு, கௌண்டின்ய, ஸ்வாதி, தனியார், 13000/-, தகுந்த இதே இன நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. S. ரங்கராஜன், 22, டேனியல் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600088. போன்: 2445396

❖ **Tamil Iyer, Girl, Brahacharanam, Gargi Gothram, Uthiratadhi, 23/5'1"/B.Com, studying ICWA, slim, beautiful, seeks grooms from Professionally qualified, well employed in India/abroad below 28 years Contact: V. Ramdas, Plot No. 19, Vijay Nagar 'A', K.J. Mehta High School Road, Nasik Road Camp, 422102. Ph: 0253-465348. E.mail: vramdas43@hotmail.com.**

❖ **Alliance invited for Iyer girl, Brahacharanam, Kashyaba, Magam (Sevvai in II House), 24/153/MCA, employed MNC B'lore. Respond with grooms horoscope 22B/56, Srinivas, Jadai Naidu Street, Perianaicken Palayam, Coimbatore 641020.**

❖ தாயார் பிராமின், தந்தை செட்டியார், 25, 160 செ.மீ, **BBA**, புனர்பூசம் 4ம் பாதம், அழகான வசதியான பெண்ணுக்கு படித்த நற்பண்புள்ள சைவ மணமகன் தேவை. **C.** சாந்தா, 4/187E சிட்கோ நகர், சென்னை 600049

❖ **Iyer, Vadama, Kashyap Gothram, Krithigai, 1976, 155, B.Com, 4000. Subsect acceptable preferred employed groom Govt/Bank/MNC. Preference North settled Tamil Brahmin. Contact SN Iyer, 1172/B, Modibada, Cantonment, Jabalpur 482001.**

❖ உத்ராடம், 162' 27, நாயுடு பலிஜா, **B.Com PGDCA**, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, நல்ல பணியிலுள்ள, படித்த வரன் தேவை. N.L. ராமசந்திரன், 4/7 பிள்ளர்ஸ் ரோடு, ஆலம்பட்டி, நாகமலை, மதுரை.

❖ **Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poorudam, 24, 160, M.Sc, fair Lecturer. Seeks suitable groom. Send horoscope and family details to K. Sankaranarayanan, 1/705, KPL Colony, Kadachi Nallur, Erode 630008.**

❖ **Madhwa, Srivatsa, Uthrattathi, 13.9.73, DECE, DCA, MA seeks alliance from Govt/Public Ltd.Co/ Bank. Subsects no bar. Contact M.A.Rao, 61/20C. Pasupathy Street, Udumalpet 642126**

மணமகன் மணமகள் தேவை

❖ **1) Vadagalai, Bharathwajam, Revathi, 5-1", fair, spinster, Central government employee. Mumbai seeks educated, wellsettled groom around 50 yrs. 2) Vadagalai, Gowthama, Rohini, Bachelor, B.Com, 35, 5'4", 5000 private sector employee. Seeks qualified bride preferably employed. Contact Ph. 022-5913934. Write with details Box No. 30833**

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

Perfect சமையலுக்கு

சக்ரா

கூட்டு பெருங்காயம்...





அறுசுவையான
சமையலுக்கு
சரியான தேர்வு





FAME/CHAKRA/2195

சக்ரா கூட்டு பெருங்காயம் - Perfect சமையலுக்கு!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 " Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2002"
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 " Registered as a Newspaper in Srilanka